

Meal Plan - Dieta vegetariana de jejum intermitente de 1000 calorias



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

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

Day 1 982 kcal ● 92g proteína (37%) ● 30g gordura (28%) ● 72g carboidrato (29%) ● 14g fibra (6%)

Almoço

385 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 12g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

277 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

380 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2 1034 kcal ● 100g proteína (39%) ● 33g gordura (29%) ● 73g carboidrato (28%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

440 kcal, 28g proteína, 39g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Jantar

380 kcal, 24g proteína, 32g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tenders de chik'n crocantes

4 tender(es)- 229 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

991 kcal ● 96g proteína (39%) ● 35g gordura (32%) ● 62g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 181 kcal



[Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta](#)
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Salsicha vegana](#)
1 salsicha(s)- 268 kcal



[Tomates salteados com alho e ervas](#)
64 kcal

Day 4

991 kcal ● 96g proteína (39%) ● 35g gordura (32%) ● 62g carboidrato (25%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 181 kcal



[Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta](#)
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Salsicha vegana](#)
1 salsicha(s)- 268 kcal



[Tomates salteados com alho e ervas](#)
64 kcal

Day 5

970 kcal ● 97g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 57g carboidrato (24%) ● 21g fibra (9%)

Almoço

370 kcal, 39g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



[Farelos veganos](#)
2 xícara(s)- 292 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Jantar

385 kcal, 10g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Succotash de feijão branco](#)
162 kcal



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



[Arroz branco com manteiga](#)
121 kcal

Day 6

970 kcal ● 97g proteína (40%) ● 30g gordura (28%) ● 57g carboidrato (24%) ● 21g fibra (9%)

Almoço

370 kcal, 39g proteína, 11g carboidratos líquidos, 14g gordura



Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Jantar

385 kcal, 10g proteína, 45g carboidratos líquidos, 16g gordura



Succotash de feijão branco
162 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1042 kcal ● 90g proteína (35%) ● 41g gordura (35%) ● 65g carboidrato (25%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

385 kcal, 18g proteína, 23g carboidratos líquidos, 22g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 127 kcal



Salada simples de folhas mistas
170 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

435 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 18g gordura



Ensopado vegano à Guinness
366 kcal



Salada caprese
71 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Outro

- tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
- folhas verdes variadas
3 embalagem (155 g) (461g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- tempero italiano
1/6 recipiente (~21 g) (4g)
- cerveja escura (por exemplo, Guinness)
1/3 garrafa (350 mL) (mL)
- hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Vegetais e produtos vegetais

- ketchup
2 colher de sopa (34g)
- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (248g)
- alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- abobrinha
1/2 médio (98g)
- grãos de milho congelados
1/2 xícara (68g)
- pimentão
1/2 médio (60g)
- chalotas
1/2 dente(s) de alho (28g)
- batatas
1/3 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (71g)
- cebola
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
- aipo cru
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
- cenouras
1/3 médio (20g)

Produtos lácteos e ovos

- leite integral
2 xícara(s) (mL)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)
- queijo feta
2 oz (57g)
- manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
- mussarela fresca
1/2 oz (14g)

Especiarias e ervas

- tempero para taco
1/2 colher de sopa (4g)
- pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
- sal
1/4 colher de sopa (4g)
- cominho em pó
4 pitada (1g)
- tomilho fresco
4 pitada (0g)
- manjericão fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa (molho)
1 1/2 colher de sopa (27g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/2 oz (mL)
- molho para salada
12 3/4 colher de sopa (mL)
- azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico
2 1/3 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1/4 abacate(s) (50g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- água
15 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
6 3/4 colher de sopa (77g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**
2 oz (57g)
- feijão refrito**
4 colher de sopa (61g)
- grão-de-bico, enlatado**
1/2 lata(s) (224g)
- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços**
4 xícara (400g)
- feijão branco, enlatado**
1/2 xícara (131g)
- molho de soja (tamari)**
1 colher de chá (mL)

farinha de uso geral
1 colher de chá (3g)

seitan
2 1/3 oz (66g)

Doces

açúcar mascavo
1 colher de chá (4g)

Produtos de nozes e sementes

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Bowl de salada de taco com tempeh

277 kcal ● 17g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



tempeh
2 oz (57g)
tempo para taco
1/2 colher de sopa (4g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
salsa (molho)
1 1/2 colher de sopa (27g)
feijão refrito
4 colher de sopa (61g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
abacates, em cubos
1/4 abacate(s) (50g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempo de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Arroz branco

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



Rende 1/2 xícara de arroz cozido

água

1/3 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

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

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico, abobrinha e feta

261 kcal ● 11g proteína ● 15g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
cominho em pó
2 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
tempero italiano
1 pitada (0g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
queijo feta, em cubos
1 oz (28g)
abobrinha, cortado em meias-luas
1/4 médio (49g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
queijo feta, em cubos
2 oz (57g)
abobrinha, cortado em meias-luas
1/2 médio (98g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Coloque o grão-de-bico e a abobrinha fatiada em uma assadeira em seções separadas. Regue tudo com óleo. Polvilhe o cominho sobre o grão-de-bico e o tempero italiano sobre a abobrinha, junto com sal e pimenta a gosto em ambos. Massageie com as mãos até que tudo esteja bem coberto. Asse por cerca de 30 minutos, mexendo uma vez. Reserve para esfriar quando pronto.
3. Prepare a salada cobrindo a cama de folhas mistas com feta e o grão-de-bico/abobrinha assados. Regue com o molho vinagrete balsâmico e sirva.
4. Nota de preparo: Guarde o grão-de-bico e a abobrinha assados em um recipiente hermético na geladeira. Para maior frescor, prepare o restante da salada no dia de consumo e reserve o vinagrete até a hora de servir.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal ● 37g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
4 xícara (400g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

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

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 hambúrguer

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

170 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Sementes de girassol

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



miolos de girassol
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Tenders de chik'n crocantes

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



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
4 pedaços (102g)
ketchup
1 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
8 pedaços (204g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)

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

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tomates
1/4 pint, tomatinhos (75g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Succotash de feijão branco

162 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
4 colher de sopa (66g)
grãos de milho congelados, descongelado
4 colher de sopa (34g)
pimentão, picado finamente
1/4 médio (30g)
chalotas, picado
1/4 dente(s) de alho (14g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 xícara (131g)
grãos de milho congelados, descongelado
1/2 xícara (68g)
pimentão, picado finamente
1/2 médio (60g)
chalotas, picado
1/2 dente(s) de alho (28g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
sal
2 pitada (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Ensopado vegano à Guinness

366 kcal ● 20g proteína ● 13g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



tomilho fresco, picado
4 pitada (0g)
farinha de uso geral
1 colher de chá (3g)
cerveja escura (por exemplo, Guinness)
1/3 garrafa (350 mL) (mL)
açúcar mascavo
1 colher de chá (4g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
seitan, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
2 1/3 oz (66g)
batatas, em cubos
1/3 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (71g)
cebola, em cubos
1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)
aipo cru, fatiado fino
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
cenouras, cortado ao meio no sentido do comprimento e fatiado fino
1/3 médio (20g)

1. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite e molho de soja em uma frigideira em fogo médio-alto. Refogue o seitan no óleo quente até dourar por todos os lados, cerca de 5 minutos.
2. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, o aipo, as cenouras, as batatas e o alho no óleo quente até as cebolas ficarem macias, 3 a 5 minutos. Reduza o fogo para médio e vá adicionando a cerveja lentamente à mistura de legumes.
3. Misture o açúcar mascavo, a farinha, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino na mistura de cerveja; adicione o seitan. Leve à fervura branda, reduza o fogo e cozinhe até o ensopado reduzir e engrossar, cerca de 45 minutos.

Salada caprese

71 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



mussarela fresca
1/2 oz (14g)
folhas verdes variadas
1/6 embalagem (155 g) (26g)
manjericão fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
vinagrete balsâmico
1 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.