

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 1100 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

1154 kcal ● 93g proteína (32%) ● 27g gordura (21%) ● 119g carboidrato (41%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

490 kcal, 24g proteína, 63g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s)- 243 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal

Jantar

445 kcal, 21g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura



Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1088 kcal ● 92g proteína (34%) ● 29g gordura (24%) ● 101g carboidrato (37%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

425 kcal, 22g proteína, 46g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

445 kcal, 21g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura



Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1074 kcal ● 95g proteína (35%) ● 44g gordura (36%) ● 61g carboidrato (23%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

420 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

435 kcal, 25g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal



Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1125 kcal ● 106g proteína (38%) ● 31g gordura (25%) ● 82g carboidrato (29%) ● 24g fibra (8%)

Almoço

420 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas

231 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1128 kcal ● 101g proteína (36%) ● 31g gordura (25%) ● 87g carboidrato (31%) ● 24g fibra (8%)

Almoço

425 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura



Lentilhas

231 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1085 kcal ● 89g proteína (33%) ● 44g gordura (36%) ● 71g carboidrato (26%) ● 12g fibra (5%)

Almoço

425 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura



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

151 kcal



[Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre](#)

1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Jantar

440 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal



[Nuggets Chik'n](#)

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1127 kcal ● 93g proteína (33%) ● 33g gordura (27%) ● 88g carboidrato (31%) ● 26g fibra (9%)

Almoço

465 kcal, 20g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura



[Salada de quinoa, feijão-preto e hummus](#)

467 kcal

Jantar

440 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Leite](#)

1/2 xícara(s)- 75 kcal



[Nuggets Chik'n](#)

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Especiarias e ervas

- sal
1/4 colher de sopa (4g)
- pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
2/3 xícara (127g)
- arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)
- quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
4 oz (113g)
- manteiga de amendoim
1 2/3 oz (48g)
- molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- homus
2 colher de sopa (30g)
- feijão-preto
3/4 xícara (180g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- banana
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Outro

- levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

Produtos de panificação

- pão
3 fatia (96g)

Gorduras e óleos

- spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- óleo
1 colher de chá (mL)
- vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- azeite
1 colher de chá (mL)

Produtos lácteos e ovos

- leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo provolone
2 fatia(s) (56g)

Vegetais e produtos vegetais

- cenouras
1/2 médio (31g)
- brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- batatas
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
- edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 beterraba(s) (100g)
- ketchup
4 colher de sopa (65g)
- tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
- tomates secos ao sol
1 oz (28g)
- espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
- coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

- Queijo cottage e copo de frutas**
1 recipiente (170g)
- tempero italiano**
2 pitada (1g)
- linguiça vegana**
1/2 salsicha (50g)
- folhas verdes variadas**
7 xícara (210g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
2 pedaços (51g)
- hambúrguer vegetal**
4 hambúrguer (284g)
- nuggets veganos tipo frango**
13 1/3 nuggets (287g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**
2 lata (~540 g) (1052g)
 - molho pesto**
1 colher de sopa (16g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pão

1 fatia (32g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

spray de cozinha

1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)

banana, fatiado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 banana(s)

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

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



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Leite

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

Rende 1/2 xícara(s)



leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

tempero italiano

2 pitada (1g)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 salsicha (50g)

batatas, cortado em gomos

1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)

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.

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 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 19g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
queijo provolone
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
azeite
1 colher de chá (mL)
queijo provolone
2 fatia(s) (56g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Salada de quinoa, feijão-preto e hummus

467 kcal ● 20g proteína ● 13g gordura ● 46g carboidrato ● 21g fibra



humus

2 colher de sopa (30g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

coentro fresco

1 colher de sopa, picado (3g)

quinoa, crua

4 colher de sopa (43g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

3/4 xícara (180g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe a quinoa na água conforme as instruções da embalagem. Solte com um garfo e reserve.
2. Em uma tigela pequena, misture o hummus e o suco de limão. Acrescente gradualmente um pouco de água para afinar a mistura até obter consistência de molho.
3. Em outra tigela, combine a quinoa, o feijão-preto e um pouco de sal e pimenta.
4. Finalize com abacate picado e coentro, depois regue com o molho de hummus e limão. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal

2 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

arroz integral

1/3 xícara (63g)

Para todas as 2 refeições:

sal

4 pitada (3g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

arroz integral

2/3 xícara (127g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal ● 16g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
2 oz (57g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

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

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 2

Comer em dia 3

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.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal ● 8g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
2 pedaços (51g)
ketchup
1/2 colher de sopa (9g)

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

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

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

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteína ● 15g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

5 colher de chá (28g)

nuggets veganos tipo frango

6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/4 xícara (57g)

nuggets veganos tipo frango

13 1/3 nuggets (287g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

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.