

Meal Plan - Dieta vegetariana: jejum intermitente de 1200 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 1157 kcal ● 98g proteína (34%) ● 41g gordura (32%) ● 87g carboidrato (30%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

455 kcal, 29g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 sanduíche(s)- 370 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

480 kcal, 20g proteína, 52g carboidratos líquidos, 21g gordura



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



Tofu ao estilo General Tso
368 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 1228 kcal ● 102g proteína (33%) ● 37g gordura (27%) ● 106g carboidrato (35%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

470 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 23g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Castanhas de caju torradas
1/6 xícara(s)- 156 kcal



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal

Jantar

535 kcal, 24g proteína, 74g carboidratos líquidos, 12g gordura



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal



Salada energética de lentilha mediterrânea
394 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1180 kcal ● 110g proteína (37%) ● 45g gordura (34%) ● 54g carboidrato (18%) ● 31g fibra (11%)

Almoço

465 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Couve com alho

199 kcal

Jantar

495 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal



Arroz integral com manteiga

125 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

1168 kcal ● 93g proteína (32%) ● 42g gordura (32%) ● 76g carboidrato (26%) ● 29g fibra (10%)

Almoço

455 kcal, 20g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s)- 342 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

495 kcal, 25g proteína, 36g carboidratos líquidos, 21g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal



Arroz integral com manteiga

125 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 5

1159 kcal ● 105g proteína (36%) ● 28g gordura (21%) ● 96g carboidrato (33%) ● 28g fibra (10%)

Almoço

455 kcal, 20g proteína, 38g carboidratos líquidos, 20g gordura



Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s)- 342 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 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

1238 kcal ● 111g proteína (36%) ● 34g gordura (25%) ● 96g carboidrato (31%) ● 25g fibra (8%)

Almoço

535 kcal, 27g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 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 7

1189 kcal ● 92g proteína (31%) ● 40g gordura (30%) ● 99g carboidrato (33%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

535 kcal, 27g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s)- 209 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Salada de edamame e beterraba

171 kcal

Jantar

435 kcal, 17g proteína, 59g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de couve

1/2 xícara(s)- 28 kcal



Ravióli de queijo

408 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
5 pitada (4g)
- pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
- vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
- vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
- mostarda Dijon
3 pitada (2g)
- tempero para taco
4 colher de chá (11g)

Bebidas

- água
18 1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
6 3/4 colher de sopa (79g)
- amido de milho (cornstarch)
1 1/2 colher de sopa (12g)

Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
- tofu firme
1/2 lbs (213g)
- homus
3 colher de sopa (45g)
- lentilhas, cruas
1 xícara (200g)
- tempeh
1/3 lbs (151g)
- feijão refrito
2/3 xícara (161g)

Vegetais e produtos vegetais

- gengibre fresco
1 1/2 colher de sopa (9g)
- alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)
- pepino
10 colher de sopa, fatias (65g)

Doces

- açúcar
3/4 colher de sopa (10g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de panificação

- pão
6 fatia(s) (192g)

Outro

- Fatias tipo deli à base de plantas
6 fatias (62g)
- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- folhas verdes variadas
7 xícara (215g)
- linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)
- castanhas de caju torradas
2/3 xícara (94g)

Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)
- salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
- molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
10 fl oz (mL)

- tomates**
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (163g)
- couve-manteiga (collard greens)**
10 oz (284g)
- alcachofras, enlatadas**
1/2 lata, drenada (120g)
- espinafre fresco**
4 oz (113g)
- edamame congelado, sem casca**
1 xícara (118g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
4 beterraba(s) (200g)
- folhas de couve**
1/2 xícara, picada (20g)

- suco de limão**
1 colher de chá (mL)
- azeitonas pretas**
1 1/2 colher de sopa (13g)
- abacates**
2/3 abacate(s) (134g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo feta**
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
- manteiga**
3/4 colher de sopa (11g)
- mussarela ralada**
2 oz (57g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ravióli de queijo congelado**
6 oz (170g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 27g proteína ● 11g gordura ● 33g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia(s) (64g)

Fatias tipo deli à base de plantas

6 fatias (62g)

homus

3 colher de sopa (45g)

pepino

4 colher de sopa, fatias (26g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Castanhas de caju torradas

1/6 xícara(s) - 156 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

castanhas de caju torradas
3 colher de sopa (26g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

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

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



couve-manteiga (collard greens)

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.

2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.

3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).

4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche grelhado de espinafre e alcachofra com queijo

1 sanduíche(s) - 342 kcal ● 18g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

alcachofras, enlatadas

1/4 lata, drenada (60g)

espinafre fresco

2 oz (57g)

pão

2 fatia(s) (64g)

mussarela ralada

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

alcachofras, enlatadas

1/2 lata, drenada (120g)

espinafre fresco

4 oz (113g)

pão

4 fatia(s) (128g)

mussarela ralada

2 oz (57g)

1. Aqueça apenas metade do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione as alcachofras e cozinhe até começarem a dourar em alguns pontos, cerca de 5–6 minutos.
2. Adicione o espinafre e tempere com sal e pimenta na frigideira e mexa até o espinafre murchar, cerca de 2 minutos.
3. Transfira a mistura de espinafre e alcachofra para uma tigela e limpe a frigideira.
4. Coloque a mistura de espinafre e alcachofra e o queijo em uma fatia de pão e cubra com outra fatia.
5. Aqueça o restante do óleo na frigideira em fogo médio. Adicione o sanduíche e cozinhe até dourar, 2–3 minutos de cada lado.
6. Corte o sanduíche ao meio e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

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

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/4 xícara(s) - 209 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

1/2 xícara (69g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Tofu ao estilo General Tso

368 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
gengibre fresco, picado
1 1/2 colher de sopa (9g)
açúcar
3/4 colher de sopa (10g)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (11g)
amido de milho (cornstarch)
1 1/2 colher de sopa (12g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
1/2 lbs (213g)

1. Em uma tigela pequena, bata o gengibre, o alho, o molho de soja, o açúcar e o vinagre de maçã. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos, o amido de milho e sal e pimenta a gosto. Misture para cobrir.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Reduza o fogo para baixo e despeje o molho. Mexa e cozinhe até o molho engrossar, cerca de 1 minuto. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta
10 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Salada energética de lentilha mediterrânea

394 kcal ● 21g proteína ● 12g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



queijo feta
2 colher de sopa, esfarelada (19g)
óleo
1 colher de chá (mL)
água
1 xícara(s) (mL)
lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
vinagre de vinho tinto
1 colher de chá (mL)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
mostarda Dijon
3 pitada (2g)
pepino, picado
6 colher de sopa, fatias (39g)
azeitonas pretas, picado
1 1/2 colher de sopa (13g)
tomates, picado
3 tomatinhos (51g)

1. Em uma panela, cubra as lentilhas com água. Leve a ferver. Reduza o fogo e cozinhe tampado por 20–30 minutos ou conforme as instruções da embalagem. Escorra e deixe esfriar.
2. Combine as lentilhas com todos os ingredientes restantes em uma tigela grande. Misture até ficar bem homogêneo. Tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
2 2/3 oz (76g)
tempo para taco
2 colher de chá (6g)
folhas verdes variadas
1/3 xícara (10g)
salsa (molho)
2 colher de sopa (36g)
feijão refrito
1/3 xícara (81g)
óleo
1/3 colher de chá (mL)
abacates, em cubos
1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1/3 lbs (151g)
tempo para taco
4 colher de chá (11g)
folhas verdes variadas
2/3 xícara (20g)
salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
feijão refrito
2/3 xícara (161g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, em cubos
2/3 abacate(s) (134g)

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 integral com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de chá (5g)
arroz integral
2 colher de sopa (24g)
sal
3/4 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

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 5 ↗

Comer em dia 7

Salada simples de couve

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



Rende 1/2 xícara(s)

folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
molho para salada
1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
ravióli de queijo congelado
6 oz (170g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

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.