

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 1400 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 1353 kcal ● 111g proteína (33%) ● 49g gordura (32%) ● 102g carboidrato (30%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

560 kcal, 15g proteína, 63g carboidratos líquidos, 23g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Nuggets Chik'n
2 nuggets- 110 kcal

Jantar

630 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Farro
1/4 xícaras, cozido- 93 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1410 kcal ● 125g proteína (35%) ● 46g gordura (30%) ● 105g carboidrato (30%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

620 kcal, 30g proteína, 67g carboidratos líquidos, 21g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
323 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Jantar

630 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal



Farro
1/4 xícaras, cozido- 93 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1399 kcal ● 110g proteína (32%) ● 51g gordura (33%) ● 97g carboidrato (28%) ● 29g fibra (8%)

Almoço

605 kcal, 31g proteína, 71g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1425 kcal ● 103g proteína (29%) ● 59g gordura (37%) ● 88g carboidrato (25%) ● 32g fibra (9%)

Almoço

630 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s)- 554 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1412 kcal ● 90g proteína (25%) ● 44g gordura (28%) ● 135g carboidrato (38%) ● 30g fibra (9%)

Almoço

630 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s)- 554 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal

Jantar

635 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



Crack slaw com tempeh

633 kcal

Jantar

620 kcal, 30g proteína, 71g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sopa de lentilha e legumes

416 kcal

Day 6

1439 kcal ● 112g proteína (31%) ● 46g gordura (29%) ● 121g carboidrato (34%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Jantar

620 kcal, 30g proteína, 71g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de folhas mistas

203 kcal



Sopa de lentilha e legumes

416 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1356 kcal ● 103g proteína (30%) ● 47g gordura (31%) ● 107g carboidrato (32%) ● 23g fibra (7%)

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal

Jantar

535 kcal, 21g proteína, 57g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cassoulet de feijão branco

385 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Outro

- linguiça vegana
7 salsicha (700g)
- farro
4 colher de sopa (52g)
- nuggets veganos tipo frango
2 nuggets (43g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- folhas verdes variadas
17 xícara (510g)
- Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)

Bebidas

- água
13 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Frutas e sucos de frutas

- banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- suco de fruta
16 fl oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- miolos de girassol
3 colher de sopa (36g)

Vegetais e produtos vegetais

- ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
- alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- queijo fatiado
2 3/4 oz (77g)

Gorduras e óleos

- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- óleo
2 1/4 oz (mL)
- molho para salada
1 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)

Produtos de panificação

- pão
2 fatia(s) (64g)
- tortilhas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
1 colher de sopa (mL)
- caldo de legumes
3 1/4 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- homus
1/3 lbs (153g)
- lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- feijão branco, enlatado
1/2 lata(s) (220g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

- tomates**
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (179g)
 - cebola**
3 médio (diâ. 6,5 cm) (310g)
 - pimentão**
2 médio (238g)
 - folhas de couve**
1 1/2 xícara, picada (60g)
 - mistura de legumes congelados**
2 1/4 xícara (304g)
 - aipo cru**
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(20g)
 - cenouras**
1 grande (72g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra

Rende 2 banana(s)

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(236g)



1. A receita não possui instruções.

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

2 nuggets - 110 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 nuggets

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

nuggets veganos tipo frango

2 nuggets (43g)

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

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

iogurte grego com baixo teor de gordura

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

Rende 1 pote(s)



iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

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

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

pão

2 fatia(s) (64g)

queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3

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.

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.

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

homus

2 colher de sopa (30g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 57g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

homus

4 colher de sopa (62g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

cebola, cortado em tiras finas

1/2 grande (75g)

pão tipo sub(s), partido

1 pão(ões) (85g)

pimentão, sem sementes e cortado

em tiras finas

1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

homus

1/2 xícara (123g)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

cebola, cortado em tiras finas

1 grande (150g)

pão tipo sub(s), partido

2 pão(ões) (170g)

pimentão, sem sementes e cortado

em tiras finas

2 médio (238g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

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

Para uma única refeição:



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.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
1 xícara (128g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
1 1/2 salsicha (150g)
cebola, fatiado fino
3/4 pequeno (53g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
3 salsicha (300g)
cebola, fatiado fino
1 1/2 pequeno (105g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

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

Farro

1/4 xícara, cozido - 93 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

farro
2 colher de sopa (26g)
água
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

farro
4 colher de sopa (52g)
água
2 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
miolos de girassol
1 1/2 colher de sopa (18g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
tempeh, cortado em cubos
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
molho picante
1 colher de sopa (mL)
miolos de girassol
3 colher de sopa (36g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
tempeh, cortado em cubos
3/4 lbs (340g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Sopa de lentilha e legumes

416 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 58g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)
caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)
alho
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
mistura de legumes congelados
1 xícara (152g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
alho
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
mistura de legumes congelados
2 1/4 xícara (304g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)
cenouras, descascado e fatiado
1 grande (72g)
cebola, cortado em cubos
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (220g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal  36g proteína  1g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.