

Meal Plan - Dieta vegetariana de jejum intermitente de 1500 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

1535 kcal ● 129g proteína (34%) ● 61g gordura (36%) ● 97g carboidrato (25%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

670 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 23g gordura



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

700 kcal, 59g proteína, 27g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

Day 2

1535 kcal ● 129g proteína (34%) ● 61g gordura (36%) ● 97g carboidrato (25%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

670 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 23g gordura



Wrap vegano simples

1 wrap(s)- 426 kcal



Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

700 kcal, 59g proteína, 27g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

Day 3

1454 kcal ● 99g proteína (27%) ● 39g gordura (24%) ● 154g carboidrato (42%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

695 kcal, 27g proteína, 101g carboidratos líquidos, 15g gordura



Quesadillas de feijão preto e milho
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Cuscuz
301 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

600 kcal, 36g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal



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

Day 4

1460 kcal ● 100g proteína (28%) ● 39g gordura (24%) ● 144g carboidrato (39%) ● 32g fibra (9%)

Almoço

655 kcal, 28g proteína, 75g carboidratos líquidos, 17g gordura



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

645 kcal, 36g proteína, 67g carboidratos líquidos, 22g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal



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

Day 5

1528 kcal ● 110g proteína (29%) ● 50g gordura (30%) ● 134g carboidrato (35%) ● 25g fibra (7%)

Almoço

720 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

645 kcal, 36g proteína, 67g carboidratos líquidos, 22g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal



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

Day 6

1528 kcal

103g proteína (27%)


53g gordura (31%)

132g carboidrato (34%)

28g fibra (7%)


Almoço

645 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve com alho

239 kcal




Ravióli de queijo

408 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

715 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 29g gordura



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Day 7

1528 kcal

103g proteína (27%)


53g gordura (31%)

132g carboidrato (34%)

28g fibra (7%)


Almoço

645 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 23g gordura



Couve com alho

239 kcal



Ravióli de queijo

408 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

715 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 29g gordura



Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

Outro

- ☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
26 nuggets (559g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ tomates
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (97g)
- ☐ milho inteiro em grãos
1/8 lata (310 g) (24g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ aipo cru
2 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(110g)
- ☐ cenouras
3 3/4 médio (230g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)
- ☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)
- ☐ ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (7g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (193g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 1/4 oz (64g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ feijão-preto
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ feijão branco, enlatado
3/4 lata(s) (329g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo mistura mexicana
3 colher de sopa, ralado (21g)
- ☐ manteiga
1/4 colher de sopa (4g)

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (8g)

Gorduras e óleos

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa (molho)
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Wrap vegano simples

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

homus

4 colher de sopa (60g)

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.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Quesadillas de feijão preto e milho

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

queijo mistura mexicana

3 colher de sopa, ralado (21g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

salsa (molho)

1/2 colher de sopa (8g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

milho inteiro em grãos, escorrido

1/8 lata (310 g) (24g)

feijão-preto, lavado e escorrido

1/8 lata(s) (55g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Misture os feijões e o milho, depois adicione a salsa; mexa bem. Cozinhe até aquecer por completo, cerca de 3 minutos.
2. Derreta um pouco da manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Coloque uma tortilla na frigideira, polvilhe o queijo uniformemente e cubra com um pouco da mistura de feijão. Coloque outra tortilla por cima, cozinhe até dourar, vire e cozinhe do outro lado. Derreta mais manteiga conforme necessário e repita com as tortillas e o recheio restantes.
3. Observação: Para sobras, guarde a mistura de feijão na geladeira em um recipiente hermético. Quando estiver pronto para comer, aqueça a mistura de feijão no micro-ondas e comece no Passo 2.

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pepino

pepino

1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, picado

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

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

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

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

**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)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra

**aipo cru**

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

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

239 kcal 11g proteína 13g gordura 7g carboidrato 14g fibra



Para uma única refeição:

- couve-manteiga (collard greens) 3/4 lbs (340g)
- óleo 3/4 colher de sopa (mL)
- sal 1 1/2 pitada (1g)
- alho, picado 2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

Para todas as 2 refeições:

- couve-manteiga (collard greens) 1 1/2 lbs (680g)
- óleo 1 1/2 colher de sopa (mL)
- sal 3 pitada (2g)
- alho, picado 4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

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.

Ravióli de queijo

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

- molho para macarrão 1/2 pote (680 g) (336g)
- ravióli de queijo congelado 3/4 lbs (340g)

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

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.

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal  3g proteína  13g gordura  6g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 médio (196g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
orégano seco
4 pitada, moído (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
sal
4 pitada (3g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 médio (392g)
pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (7g)
orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
sal
1 colher de chá (6g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

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.

Arroz branco

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

Rende 3/4 xícara de arroz cozido



água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

tempero italiano

4 pitada (2g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

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

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



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

nuggets veganos tipo frango

13 nuggets (280g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

nuggets veganos tipo frango

26 nuggets (559g)

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

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.