

# 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

### Jantar

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



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Abobrinha grelhada na frigideira

166 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

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

### Jantar

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



#### Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



#### Abobrinha grelhada na frigideira

166 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

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

# Lista de Compras



## 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 rodelas 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.