

Meal Plan - Dieta vegetariana de jejum intermitente de 1700 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 1659 kcal ● 129g proteína (31%) ● 56g gordura (31%) ● 128g carboidrato (31%) ● 31g fibra (8%)

Almoço

815 kcal, 44g proteína, 106g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

680 kcal, 49g proteína, 20g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 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

1711 kcal ● 107g proteína (25%) ● 46g gordura (24%) ● 197g carboidrato (46%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

815 kcal, 44g proteína, 106g carboidratos líquidos, 19g gordura



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

730 kcal, 27g proteína, 89g carboidratos líquidos, 27g gordura



Massa com espinafre e parmesão

731 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

1669 kcal ● 146g proteína (35%) ● 92g gordura (49%) ● 44g carboidrato (11%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

755 kcal, 49g proteína, 14g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
390 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Jantar

750 kcal, 62g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 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

1700 kcal ● 108g proteína (25%) ● 75g gordura (40%) ● 127g carboidrato (30%) ● 23g fibra (5%)

Almoço

755 kcal, 49g proteína, 14g carboidratos líquidos, 52g gordura



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
390 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Jantar

780 kcal, 23g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salada simples de folhas mistas
271 kcal



Massa com molho pronto
510 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

1704 kcal ● 112g proteína (26%) ● 50g gordura (26%) ● 173g carboidrato (41%) ● 29g fibra (7%)

Almoço

730 kcal, 37g proteína, 49g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Jantar

810 kcal, 39g proteína, 123g carboidratos líquidos, 10g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 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 6 1632 kcal ● 117g proteína (29%) ● 86g gordura (47%) ● 70g carboidrato (17%) ● 29g fibra (7%)

Almoço

730 kcal, 37g proteína, 49 carboidratos líquidos, 39g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal

Jantar

735 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 46g gordura



Crack slaw com tempeh
422 kcal



Sementes de girassol
316 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 1702 kcal ● 115g proteína (27%) ● 72g gordura (38%) ● 119g carboidrato (28%) ● 30g fibra (7%)

Almoço

800 kcal, 35g proteína, 97g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal



Ravióli de queijo
680 kcal

Jantar

735 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 46g gordura



Crack slaw com tempeh
422 kcal



Sementes de girassol
316 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



Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1 lbs (454g)
- lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 colher de sopa (mL)
- molho para salada
2/3 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (317g)
- espinafre fresco
1/2 pacote (280 g) (142g)
- alho
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- alface romana (romaine)
6 xícara, ralado (282g)
- brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- cogumelos
1/4 lbs (128g)
- aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
- mistura de legumes congelados
1 xícara (152g)

Outro

- pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- levedura nutricional
1/4 oz (7g)
- almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- folhas verdes variadas
12 xícara (360g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de fruta
16 fl oz (mL)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
1/2 lbs (228g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/3 vara (39g)
- queijo parmesão
1 1/2 oz (40g)
- ovos
6 grande (300g)
- iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
- queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- mussarela fresca
1 oz (28g)

Especiarias e ervas

- sal
2 g (2g)
- pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal
5 oz (140g)

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)

miolos de girassol
1/4 lbs (123g)

Sopas, molhos e caldos

molho para macarrão
1 pote (680 g) (643g)

caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)

molho picante
2 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

pão
6 fatia(s) (192g)

pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

ravióli de queijo congelado
10 oz (284g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
3 xícara, ralado (141g)
ovos
3 grande (150g)
brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
iogurte grego desnatado, natural
1 1/2 colher de sopa (26g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
queijo parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
1 1/2 colher de sopa (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
6 xícara, ralado (282g)
ovos
6 grande (300g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
iogurte grego desnatado, natural
3 colher de sopa (53g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
queijo parmesão
3 colher de sopa (15g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
3 colher de sopa (22g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
queijo
3/4 xícara, ralado (85g)
cogumelos
2 1/4 oz (64g)
alecrim seco
3 pitada (0g)
folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
cogumelos
1/4 lbs (128g)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos 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 4

Comer em dia 7

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

mussarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.

2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Ravióli de queijo

680 kcal ● 28g proteína ● 17g gordura ● 94g carboidrato ● 10g fibra



molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (280g)

ravióli de queijo congelado

10 oz (284g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.

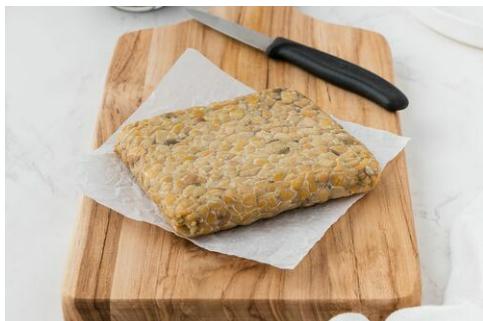
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Massa com espinafre e parmesão

731 kcal ● 27g proteína ● 27g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



massa seca crua
4 oz (114g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
espinafre fresco
1/2 pacote (280 g) (142g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (25g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



massa seca crua

4 oz (114g)

molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 5

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

1. A receita não possui instruções.



Sopa de lentilha e legumes

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



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)

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

Jantar 6 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
miolos de girassol
1 colher de sopa (12g)
óleo
2 colher de chá (mL)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
miolos de girassol
2 colher de sopa (24g)
óleo
4 colher de chá (mL)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)

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.

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

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.