

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Jantar

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



[Massa com espinafre e parmesão](#)

731 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Jantar

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



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
214 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Jantar

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



**Salada simples de folhas mistas**  
271 kcal



**Massa com molho pronto**  
510 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 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

Day 6

1632 kcal

117g proteína (29%)

86g gordura (47%)

70g carboidrato (17%)

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh  
422 kcal



Sementes de girassol  
316 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh  
422 kcal



Sementes de girassol  
316 kcal

## 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)
- ☐ manjerição 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)

**manjeriço 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 manjeriço 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.