

Meal Plan - Dieta vegetariana (jejum intermitente) de 2600 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

2623 kcal ● 197g proteína (30%) ● 88g gordura (30%) ● 187g carboidrato (28%) ● 74g fibra (11%)

Almoço

1200 kcal, 85g proteína, 96g carboidratos líquidos, 39g gordura



Lentilhas

521 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1150 kcal, 52g proteína, 89g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal

Day 2

2623 kcal ● 197g proteína (30%) ● 88g gordura (30%) ● 187g carboidrato (28%) ● 74g fibra (11%)

Almoço

1200 kcal, 85g proteína, 96g carboidratos líquidos, 39g gordura



Lentilhas

521 kcal



Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1150 kcal, 52g proteína, 89g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal

Day 3

2593 kcal ● 192g proteína (30%) ● 107g gordura (37%) ● 177g carboidrato (27%) ● 38g fibra (6%)

Almoço

1190 kcal, 55g proteína, 88g carboidratos líquidos, 62g gordura



Wrap mediterrâneo com chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal



Pistaches
375 kcal

Jantar

1135 kcal, 77g proteína, 87g carboidratos líquidos, 44g gordura



Lentilhas
174 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
959 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

2593 kcal ● 192g proteína (30%) ● 107g gordura (37%) ● 177g carboidrato (27%) ● 38g fibra (6%)

Almoço

1190 kcal, 55g proteína, 88g carboidratos líquidos, 62g gordura



Wrap mediterrâneo com chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal



Pistaches
375 kcal

Jantar

1135 kcal, 77g proteína, 87g carboidratos líquidos, 44g gordura



Lentilhas
174 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
959 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

2634 kcal ● 196g proteína (30%) ● 65g gordura (22%) ● 274g carboidrato (42%) ● 41g fibra (6%)

Almoço

1190 kcal, 87g proteína, 98g carboidratos líquidos, 44g gordura



Seitan com alho e pimenta
913 kcal



Purê de batata-doce
275 kcal

Jantar

1175 kcal, 49g proteína, 175g carboidratos líquidos, 20g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
554 kcal



Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 6

2567 kcal

185g proteína (29%)

72g gordura (25%)

241g carboidrato (38%)

54g fibra (8%)

Almoço

1120 kcal, 76g proteína, 64g carboidratos líquidos, 51g gordura

- 

Lentilhas
289 kcal
- 

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal
- 

Sementes de girassol
361 kcal

Suplemento(s) de proteína


275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura


- 


Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1175 kcal, 49g proteína, 175g carboidratos líquidos, 20g gordura

- 

Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal
- 

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
554 kcal
- 

Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 258 kcal

Day 7

2561 kcal

197g proteína (31%)

61g gordura (21%)

239g carboidrato (37%)

68g fibra (11%)

Almoço

1120 kcal, 76g proteína, 64g carboidratos líquidos, 51g gordura

- 


Lentilhas
289 kcal
- 

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal
- 

Sementes de girassol
361 kcal

Suplemento(s) de proteína


275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura


- 

Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1165 kcal, 61g proteína, 172g carboidratos líquidos, 8g gordura

- 

Asas de couve-flor ao barbecue
1070 kcal
- 

Legumes mistos
1 xícara(s)- 97 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ pistaches sem casca
1 xícara (123g)
- ☐ miolos de girassol
4 oz (113g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
12 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue
1 xícara (286g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 3/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
- ☐ alho
9 1/3 dente(s) (de alho) (28g)
- ☐ tomates
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (333g)
- ☐ cenouras
4 médio (244g)
- ☐ brócolis
4 xícara, picado (364g)
- ☐ batatas
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)
- ☐ pepino
1 xícara, fatias (104g)
- ☐ cebola
1/3 xícara, picada (53g)
- ☐ pimentão verde
2 3/4 colher de sopa, picada (25g)
- ☐ batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 1/4 lbs (561g)
- ☐ couve-flor
4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1060g)

Bebidas

- ☐ água
2 galão (mL)
- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
2 1/2 colher de chá (15g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)

Outro

- ☐ tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
10 oz (284g)
- ☐ molho teriyaki
6 colher de sopa (mL)
- ☐ tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
- ☐ levedura nutricional
1 xícara (60g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo feta
1/2 xícara (75g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2/3 lbs (302g)
- ☐ arroz integral
3/4 xícara (143g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
4 1/2 lata(s) (2016g)
 - ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (544g)
 - ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
 - ☐ homus
1/2 xícara (120g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

água

3 xícara(s) (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

água

6 xícara(s) (mL)

sal

3 pitada (2g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/2 xícara (288g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

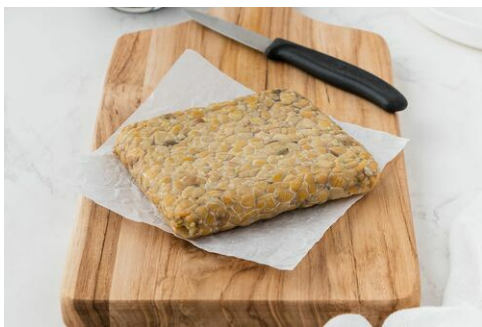
tomates

3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Wrap mediterrâneo com chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g proteína ● 34g gordura ● 77g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

queijo feta

4 colher de sopa (38g)

homus

4 colher de sopa (60g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortilhas de farinha

2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

tenders 'chik'n' sem carne

5 oz (142g)

tomates, picado

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

pepino, picado

1/2 xícara, fatias (52g)

Para todas as 2 refeições:

queijo feta

1/2 xícara (75g)

homus

1/2 xícara (120g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortilhas de farinha

4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (196g)

tenders 'chik'n' sem carne

10 oz (284g)

tomates, picado

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

pepino, picado

1 xícara, fatias (104g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem. Espalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Seitan com alho e pimenta

913 kcal ● 82g proteína ● 44g gordura ● 44g carboidrato ● 3g fibra



azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
cebola
1/3 xícara, picada (53g)
pimentão verde
2 2/3 colher de sopa, picada (25g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
água
4 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
seitan, estilo frango
2/3 lbs (302g)
alho, picado fino
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/6 xícara(s) (42g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

6 colher de sopa (mL)

tzatziki

3/8 xícara(s) (84g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

3/4 lbs (340g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
12 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
6 xícara, picada (240g)
alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (18g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
3 lata(s) (1344g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

959 kcal ● 65g proteína ● 43g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tempero italiano
2 colher de chá (7g)
cenouras, fatiado
4 médio (244g)
brócolis, picado
4 xícara, picado (364g)
linguiça vegana, cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida
4 salsicha (400g)
batatas, cortado em gomos
4 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (368g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor
de gordura
2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor
de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)

1. A receita não possui instruções.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

554 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 59g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

3/4 pacote (280 g) (213g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho teriyaki

3 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

1 1/2 pacote (280 g) (426g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

6 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (672g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente. Adicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos. Misture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 258 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 52g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal

1/4 colher de chá (2g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

arroz integral

6 colher de sopa (71g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/2 colher de chá (3g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

arroz integral

3/4 xícara (143g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
 2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
 3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
 4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
 5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.
-

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Asas de couve-flor ao barbecue

1070 kcal ● 56g proteína ● 8g gordura ● 160g carboidrato ● 35g fibra



molho barbecue

1 xícara (286g)

sal

1 colher de chá (6g)

levedura nutricional

1 xícara (60g)

couve-flor

4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal  61g proteína  1g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
2 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(78g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)
água
17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.