

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



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



Pistaches
375 kcal

Jantar



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



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



Pistaches
375 kcal

Jantar



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

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 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Lista de Compras



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)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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)

- Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
- Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
- 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.\r\nEspalhe 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.\r\nAqueça 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.\r\nAqueça 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.\r\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.\r\nMisture 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 (\approx 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.