

Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 1000 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 1063 kcal ● 97g proteína (37%) ● 25g gordura (21%) ● 89g carboidrato (33%) ● 25g fibra (9%)

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

410 kcal, 16g proteína, 55g carboidratos líquidos, 7g gordura



Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s)- 234 kcal



Uvas

174 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

974 kcal ● 113g proteína (46%) ● 30g gordura (27%) ● 52g carboidrato (22%) ● 12g fibra (5%)

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 32g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

320 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Seitan simples

4 oz- 244 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

930 kcal ● 117g proteína (50%) ● 32g gordura (31%) ● 31g carboidrato (13%) ● 13g fibra (6%)

Almoço

340 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

320 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 12g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Seitan simples
4 oz- 244 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

942 kcal ● 101g proteína (43%) ● 25g gordura (24%) ● 63g carboidrato (27%) ● 16g fibra (7%)

Almoço

340 kcal, 25g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Farelos veganos
1 xícara(s)- 146 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

330 kcal, 16g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
332 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

1046 kcal ● 99g proteína (38%) ● 14g gordura (12%) ● 118g carboidrato (45%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

440 kcal, 23g proteína, 66g carboidratos líquidos, 7g gordura



Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis
442 kcal

Jantar

330 kcal, 16g proteína, 50g carboidratos líquidos, 5g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
332 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

956 kcal ● 104g proteína (43%) ● 28g gordura (27%) ● 57g carboidrato (24%) ● 14g fibra (6%)

Almoço

330 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Jantar

350 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 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

956 kcal ● 104g proteína (43%) ● 28g gordura (27%) ● 57g carboidrato (24%) ● 14g fibra (6%)

Almoço

330 kcal, 10g proteína, 28g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s)- 155 kcal

Jantar

350 kcal, 33g proteína, 27g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan- 297 kcal



Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 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



Outro

- pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)
- levedura nutricional
4 pitada (1g)
- almôndegas veganas congeladas
5 almôndega(s) (150g)
- folhas verdes variadas
13 1/2 xícara (405g)
- molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (201g)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
3 xícara (276g)
- maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Bebidas

- proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água
17 1/2 xícara(s) (mL)
- leite de amêndoas sem açúcar
2 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- molho para salada
13 1/2 colher de sopa (mL)
- óleo
2/3 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
- brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
- alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- cenouras
4 médio (244g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
1 lbs (454g)
- massa seca crua
1/2 lbs (200g)

Leguminosas e produtos derivados

- carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)
- tofu firme
1/4 pacote (≈450 g) (113g)
- manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol
1 oz (28g)

Especiarias e ervas

- sal
1/8 pitada (0g)
- manjericão, seco
4 pitada, moído (1g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

Farelos veganos

1 xícara(s) - 146 kcal ● 19g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 xícara (100g)

Para todas as 2 refeições:

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Massa ao molho Alfredo de tofu com brócolis

442 kcal ● 23g proteína ● 7g gordura ● 66g carboidrato ● 5g fibra



massa seca crua

3 oz (86g)

tofu firme

1/4 pacote (≈450 g) (113g)

brócolis congelado

1/4 embalagem (71g)

alho

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

sal

1/8 pitada (0g)

leite de amêndoas sem açúcar

2 colher de sopa (mL)

manjericão, seco

4 pitada, moído (1g)

1. Cozinhe a massa e o brócolis conforme as instruções das embalagens.
2. Enquanto isso, coloque o tofu, o alho, o sal e o manjericão em um processador ou liquidificador.
3. Adicione o leite de amêndoas aos poucos até obter a consistência desejada.
4. Despeje em uma panela para aquecer. Não deixe ferver, pois pode talhar.
5. Na hora de servir, coloque a massa com o brócolis e o molho por cima.
6. Para sobras: para melhores resultados, mantenha cada elemento (massa, molho, brócolis) em recipientes herméticos separados. Reaqueça conforme necessário.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Sub de almôndega vegana

1/2 sub(s) - 234 kcal ● 14g proteína ● 6g gordura ● 27g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sub(s)

pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)
levedura nutricional
4 pitada (1g)
molho para macarrão
2 colher de sopa (33g)
almôndegas veganas congeladas
2 almôndega(s) (60g)

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.

Uvas

174 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



uvas
3 xícara (276g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Seitan simples

4 oz - 244 kcal ● 30g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

4 oz (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

1/2 lbs (227g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Espaguete com almôndegas vegetarianas

332 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 50g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/8 pote (680 g) (84g)
massa seca crua
2 oz (57g)
almôndegas veganas congeladas
1 1/2 almôndega(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
massa seca crua
4 oz (114g)
almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan
4 oz (113g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

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.