

# Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 1600 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** 1598 kcal ● 120g proteína (30%) ● 53g gordura (30%) ● 134g carboidrato (33%) ● 25g fibra (6%)

## Almoço

645 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Leite de soja**  
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal



**Morangos**  
1 xícara(s)- 52 kcal



**Lentilhas ao curry**  
482 kcal

## Jantar

735 kcal, 44g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
451 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal

## Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

**Day 2** 1576 kcal ● 119g proteína (30%) ● 40g gordura (23%) ● 148g carboidrato (38%) ● 36g fibra (9%)

## Almoço

625 kcal, 27g proteína, 65g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Salada simples com aipo, pepino e tomate**  
256 kcal



**Stir fry de grão-de-bico com teriyaki**  
369 kcal

## Jantar

735 kcal, 44g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Seitan teriyaki com vegetais e arroz**  
451 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
282 kcal

## Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

**Day 3** 1603 kcal ● 109g proteína (27%) ● 51g gordura (29%) ● 137g carboidrato (34%) ● 40g fibra (10%)

### Almoço

700 kcal, 28g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**  
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Jantar

685 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Sementes de girassol**  
271 kcal



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
415 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

**Day 4** 1603 kcal ● 109g proteína (27%) ● 51g gordura (29%) ● 137g carboidrato (34%) ● 40g fibra (10%)

### Almoço

700 kcal, 28g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia**  
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Jantar

685 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Sementes de girassol**  
271 kcal



**Ensopado de feijão preto e batata-doce**  
415 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

**Day 5** 1555 kcal ● 109g proteína (28%) ● 50g gordura (29%) ● 140g carboidrato (36%) ● 27g fibra (7%)

### Almoço

695 kcal, 22g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Grão-de-bico temperado sobre arroz**  
544 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal

### Jantar

640 kcal, 39g proteína, 51g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Nuggets Chik'n**  
9 1/3 nuggets- 515 kcal



**Leite de soja**  
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

## Day 6

1623 kcal ● 104g proteína (26%) ● 44g gordura (24%) ● 164g carboidrato (41%) ● 38g fibra (9%)

### Almoço

675 kcal, 26g proteína, 106g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



#### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal



#### Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

### Jantar

730 kcal, 29g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 7

1623 kcal ● 104g proteína (26%) ● 44g gordura (24%) ● 164g carboidrato (41%) ● 38g fibra (9%)

### Almoço

675 kcal, 26g proteína, 106g carboidratos líquidos, 11g gordura



#### Pêssego

2 pêssego(s)- 132 kcal



#### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal



#### Iogurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

### Jantar

730 kcal, 29g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura



#### Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

# Lista de Compras



## Outro

- leite de soja sem açúcar  
6 xícara(s) (mL)
- pasta de curry  
2 colher de chá (10g)
- molho teriyaki  
1/3 xícara (mL)
- folhas verdes variadas  
1 1/2 embalagem (155 g) (245g)
- nuggets veganos tipo frango  
9 1/3 nuggets (201g)
- iogurte de soja  
4 recipiente(s) (601g)

## Frutas e sucos de frutas

- morangos  
1 xícara, inteira (144g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- pêssego  
4 médio ( $\approx$ 7 cm diâ.) (600g)

## Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas  
1/3 xícara (64g)
- grão-de-bico, enlatado  
3 1/2 lata(s) (1624g)
- manteiga de amendoim  
3 colher de sopa (48g)
- feijão-preto  
1 1/3 lata(s) (585g)

## Bebidas

- água  
16 2/3 xícara(s) (mL)
- proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

## Especiarias e ervas

- sal  
3/4 pitada (1g)
- cominho em pó  
1/2 colher de sopa (3g)

## Produtos de nozes e sementes

## Vegetais e produtos vegetais

- mistura de legumes congelados  
3/4 lbs (334g)
- cebola roxa  
2 pequeno (140g)
- pepino  
3 1/4 pepino ( $\approx$ 21 cm) (978g)
- tomates  
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (730g)
- aipo cru  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- folhas de couve  
5 xícara, picada (200g)
- extrato de tomate  
4 colher de chá (21g)
- batata-doce  
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- cebola  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (115g)
- alho  
5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)
- ketchup  
2 1/3 colher de sopa (40g)
- salsa fresca  
1/2 maço (11g)

## Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo  
2/3 xícara (119g)
- seitan  
1/2 lbs (227g)
- couscous instantâneo, saborizado  
1/2 caixa (165 g) (82g)

## Produtos de panificação

- pão  
6 fatia (192g)

## Doces

- geleia  
6 colher de sopa (126g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
8 xícara(s) (mL)

- leite de coco enlatado  
1/2 xícara (mL)
- miolos de girassol  
3 oz (85g)
- pecas  
1/2 xícara, metades (50g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 1/3 oz (mL)
  - molho para salada  
1/2 lbs (mL)
-

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Leite de soja

1 1/3 xícara(s) - 113 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

**leite de soja sem açúcar**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**morangos**  
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

### Lentilhas ao curry

482 kcal ● 18g proteína ● 25g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



**lentilhas, cruas**  
1/3 xícara (64g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
2/3 pitada (1g)  
**leite de coco enlatado**  
1/2 xícara (mL)  
**pasta de curry**  
2 colher de chá (10g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

### Salada simples com aipo, pepino e tomate

256 kcal ● 9g proteína ● 10g gordura ● 26g carboidrato ● 8g fibra



#### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

#### aipo cru, picado

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

#### folhas verdes variadas

1 embalagem (155 g) (155g)

#### pepino, fatiado

1 pepino (~21 cm) (301g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.

2. Regue com o molho de salada ao servir.

### Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal ● 18g proteína ● 9g gordura ● 39g carboidrato ● 16g fibra



#### mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (224g)

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.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 83g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**manteiga de amendoim**  
1 1/2 colher de sopa (24g)  
**pão**  
3 fatia (96g)  
**geleia**  
3 colher de sopa (63g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga de amendoim**  
3 colher de sopa (48g)  
**pão**  
6 fatia (192g)  
**geleia**  
6 colher de sopa (126g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

### Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**leite de soja sem açúcar**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja sem açúcar**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Grão-de-bico temperado sobre arroz

544 kcal ● 19g proteína ● 12g gordura ● 77g carboidrato ● 15g fibra



**arroz branco de grão longo**  
5 colher de sopa (58g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**cebola, em cubos**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)  
**salsa fresca, picado**  
2 1/2 colher de sopa, picado (9g)  
**grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido**  
5/8 lata(s) (280g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
3. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
4. Desligue o fogo e misture a salsa.
5. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz.

### Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



**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.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal ● 11g proteína ● 3g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1/4 caixa (165 g) (41g)  
**óleo**  
1/8 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
3/8 colher de chá (mL)  
**pepino, picado**  
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate romo (20g)  
**salsa fresca, picado**  
1 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1/2 caixa (165 g) (82g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate romo (40g)  
**salsa fresca, picado**  
2 ramos (2g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

### Iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal ● 12g proteína ● 7g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de soja**  
2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte de soja**  
4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal ● 37g proteína ● 8g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**molho teriyaki**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
1/3 pacote (280 g cada) (96g)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)  
**seitan, cortado em tiras**  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**molho teriyaki**  
1/4 xícara (mL)  
**mistura de legumes congelados**  
2/3 pacote (280 g cada) (192g)  
**arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)  
**seitan, cortado em tiras**  
1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens.

Reserve. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante. Reduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho. Sirva sobre o arroz.

### Salada de tomate e pepino

282 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 30g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**molho para salada**  
4 colher de sopa (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
1 pequeno (70g)  
**pepino, fatiado finamente**  
1 pepino (≈21 cm) (301g)  
**tomates, fatiado finamente**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para salada**  
1/2 xícara (mL)  
**cebola roxa, fatiado finamente**  
2 pequeno (140g)  
**pepino, fatiado finamente**  
2 pepino (≈21 cm) (602g)  
**tomates, fatiado finamente**  
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
1/2 xícara, picada (20g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
2 colher de chá (11g)  
**feijão-preto, escorrido**  
2/3 lata(s) (293g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (23g)  
**alho, cortado em cubos**  
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**folhas de couve**  
16 colher de sopa, picada (40g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**extrato de tomate**  
4 colher de chá (21g)  
**feijão-preto, escorrido**  
1 1/3 lata(s) (585g)  
**batata-doce, cortado em cubos**  
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)  
**cebola, picado**  
2/3 pequeno (47g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.  
Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.  
Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.  
Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.  
Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Nuggets Chik'n

9 1/3 nuggets - 515 kcal ● 28g proteína ● 21g gordura ● 48g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 1/3 nuggets

**ketchup**

2 1/3 colher de sopa (40g)

**nuggets veganos tipo frango**

9 1/3 nuggets (201g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.

2. Sirva com ketchup.

### Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**leite de soja sem açúcar**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 56g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**

4 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**folhas de couve, picado**

2 xícara, picada (80g)

**alho, picado fino**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

1 lata(s) (448g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**

8 xícara(s) (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**folhas de couve, picado**

4 xícara, picada (160g)

**alho, picado fino**

4 dente(s) (de alho) (12g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido**

2 lata(s) (896g)

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.

## Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

### Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**proteína em pó**

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

**água**

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

**água**

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.