

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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




logurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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




logurte de leite de soja

2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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 (≈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 (≈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)
- ☐ **pecãs**
1/2 xícara, metades (50g)

Gorduras e óleos

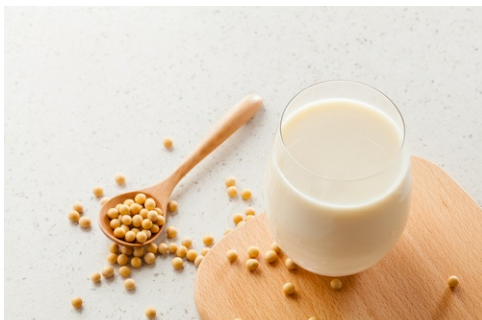
- ☐ **óleo**
1 1/3 oz (mL)
 - ☐ **molho para salada**
1/2 lbs (mL)
-

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. 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.

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 roma (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 roma (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.

logurte 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.