

Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 1700 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 1700 kcal ● 143g proteína (34%) ● 62g gordura (33%) ● 119g carboidrato (28%) ● 24g fibra (6%)

Almoço

715 kcal, 27g proteína, 45g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal

Jantar

765 kcal, 68g proteína, 73g carboidratos líquidos, 21g gordura



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan- 595 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 2 1733 kcal ● 107g proteína (25%) ● 61g gordura (32%) ● 149g carboidrato (34%) ● 40g fibra (9%)

Almoço

715 kcal, 27g proteína, 45g carboidratos líquidos, 39g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal

Jantar

800 kcal, 32g proteína, 102g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3 1722 kcal ● 108g proteína (25%) ● 51g gordura (27%) ● 159g carboidrato (37%) ● 49g fibra (11%)

Almoço

735 kcal, 24g proteína, 64g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal



Dal com arroz
538 kcal

Jantar

770 kcal, 35g proteína, 94g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cassoulet de feijão branco
770 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4 1713 kcal ● 122g proteína (29%) ● 31g gordura (16%) ● 190g carboidrato (44%) ● 47g fibra (11%)

Almoço

725 kcal, 38g proteína, 95g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

770 kcal, 35g proteína, 94g carboidratos líquidos, 16g gordura



Cassoulet de feijão branco
770 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5 1669 kcal ● 118g proteína (28%) ● 29g gordura (16%) ● 181g carboidrato (43%) ● 51g fibra (12%)

Almoço

725 kcal, 38g proteína, 95g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta
1 2/3 copo(s)- 191 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
338 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
196 kcal

Jantar

725 kcal, 31g proteína, 85g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce
519 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 6

1649 kcal ● 115g proteína (28%) ● 21g gordura (11%) ● 192g carboidrato (47%) ● 59g fibra (14%)

Almoço

705 kcal, 36g proteína, 105g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa de lentilha
505 kcal



Suco de fruta
1 3/4 copo(s)- 201 kcal

Jantar

725 kcal, 31g proteína, 85g carboidratos líquidos, 15g gordura



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce
519 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

1694 kcal ● 128g proteína (30%) ● 24g gordura (13%) ● 183g carboidrato (43%) ● 57g fibra (14%)

Almoço

705 kcal, 36g proteína, 105g carboidratos líquidos, 5g gordura



Massa de lentilha

505 kcal



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal

Jantar

770 kcal, 44g proteína, 76g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salteado de Chik'n

427 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Especiarias e ervas

- sal
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
- alho em pó
2 pitada (1g)
- curry em pó
3 pitada (1g)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1/2 xícara (101g)
- seitan
14 oz (397g)
- couscous instantâneo, saborizado
5/8 caixa (165 g) (96g)
- arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)

Gorduras e óleos

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

Outro

- molho teriyaki
1/4 lbs (mL)
- folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)
- tiras veganas chik'n
1/4 lbs (106g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (933g)
- feijão branco, enlatado
2 lata(s) (878g)
- lentilhas, cruas
4 colher de sopa (48g)
- feijão-preto
1 2/3 lata(s) (732g)
- molho de soja (tamari)
1 1/4 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
14 colher de sopa, sem casca (88g)
- mix de nozes
3 colher de sopa (25g)
- leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- suco de fruta
54 2/3 fl oz (mL)

Produtos de panificação

- pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
7 xícara(s) (mL)
- molho para macarrão**
1/2 pote (680 g) (336g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve**
4 1/4 xícara, picada (170g)
 - alho**
9 2/3 dente(s) (de alho) (29g)
 - pepino**
1/4 pepino (~21 cm) (88g)
 - tomates**
5 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (705g)
 - salsa fresca**
2 1/3 ramos (2g)
 - aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
 - cenouras**
8 1/3 médio (508g)
 - cebola**
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (296g)
 - alface romana (romaine)**
4 3/4 corações (2375g)
 - mistura de legumes congelados**
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
 - extrato de tomate**
5 colher de chá (27g)
 - batata-doce**
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)
 - pimentão**
3/4 médio (89g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa de grão-de-bico com couve

409 kcal ● 20g proteína ● 11g gordura ● 42g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
3 xícara(s) (mL)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve, picado
1 1/2 xícara, picada (60g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

1/2 xícara(s) - 306 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes
1/2 xícara, sem casca (44g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
14 colher de sopa, sem casca (88g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosso
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Dal com arroz

538 kcal ● 17g proteína ● 27g gordura ● 50g carboidrato ● 6g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
curry em pó
3 pitada (1g)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem.
2. Em uma panela, acrescente a água e o leite de coco e leve a ferver à fervura branca. Adicione as lentilhas e cozinhe por 20 minutos, tampado. Acrescente mais água se necessário.
3. Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o óleo e adicione o alho, cozinhando até ficar macio. Acrescente os temperos e mexa por um ou dois minutos. Reserve.
4. Quando as lentilhas estiverem prontas, adicione a mistura de cebola e mexa até ficar bem incorporado.
5. Sirva sobre o arroz.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1 2/3 copo(s) - 191 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

338 kcal ● 28g proteína ● 6g gordura ● 39g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
4 colher de chá (mL)
mistura de legumes congelados
1/4 pacote (280 g cada) (72g)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)
seitan, cortado em tiras
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
2 2/3 colher de sopa (mL)
mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
seitan, cortado em tiras
6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\nEnquanto 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.\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\nSirva sobre o arroz.

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
alface romana (romaine), picado grosso
1 corações (500g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1 médio (61g)
alface romana (romaine), picado grosso
2 corações (1000g)
tomates, cortado em cubinhos
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Massa de lentilha

505 kcal ● 33g proteína ● 4g gordura ● 61g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)
Massa de lentilha
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)
Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 44g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
14 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

sal

1 1/2 pitada (1g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

arroz integral

4 colher de sopa (48g)

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.

Asinhas de seitan ao teriyaki

8 oz de seitan - 595 kcal ● 64g proteína ● 20g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz de seitan

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

637 kcal ● 27g proteína ● 7g gordura ● 98g carboidrato ● 18g fibra



couscous instantâneo, saborizado

5/8 caixa (165 g) (96g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

cominho em pó

1/2 colher de chá (1g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (88g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

5/8 lata(s) (261g)

tomates, picado

5/8 tomate romã (47g)

salsa fresca, picado

2 1/3 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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Cassoulet de feijão branco

770 kcal ● 35g proteína ● 16g gordura ● 94g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
cenouras, descascado e fatiado
2 grande (144g)
cebola, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
1 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
aipo cru, fatiado finamente
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
cenouras, descascado e fatiado
4 grande (288g)
cebola, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pão naan
1/2 pedaço(s) (45g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
1 pedaço(s) (90g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

519 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 58g carboidrato ● 30g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
folhas de couve
10 colher de sopa, picada (25g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
extrato de tomate
2 1/2 colher de chá (13g)
feijão-preto, escorrido
5/6 lata(s) (366g)
batata-doce, cortado em cubos
3/8 batata-doce, 13 cm de comprimento (88g)
cebola, picado
3/8 pequeno (29g)
alho, cortado em cubos
5/6 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
suco de limão
2 1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve
1 1/4 xícara, picada (50g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
5 colher de chá (27g)
feijão-preto, escorrido
1 2/3 lata(s) (732g)
batata-doce, cortado em cubos
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)
cebola, picado
5/6 pequeno (58g)
alho, cortado em cubos
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

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.\r\nEnquanto 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.\r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Salteado de Chik'n

427 kcal ● 31g proteína ● 7g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



arroz integral

1/4 xícara (53g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

molho de soja (tamari)

1 1/4 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

1/4 lbs (106g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

3/4 médio (89g)

cenouras, cortado em tiras finas

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

1. Prepare o arroz e a água conforme as instruções da embalagem (ajuste a quantidade de água se necessário) e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as cenouras, as tiras de pimentão e um pequeno jato de água em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo frequentemente, até os vegetais soltarem vapor e amaciarem levemente. Adicione as tiras de chik'n e cozinhe até que estejam bem cozidas (verifique as instruções da embalagem para mais detalhes).
3. Adicione o arroz integral e o molho de soja à panela e misture. Aqueça por alguns minutos e sirva.

Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

7/8 médio (53g)

alface romana (romaine), picado grosseiramente

1 3/4 corações (875g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

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.