

Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 1900 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

1868 kcal ● 163g proteína (35%) ● 81g gordura (39%) ● 93g carboidrato (20%) ● 29g fibra (6%)

Almoço

785 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de tomate e abacate

313 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

865 kcal, 70g proteína, 34g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s)- 722 kcal



Leite de soja

1 2/3 xícara(s)- 141 kcal

Day 2

1899 kcal ● 129g proteína (27%) ● 61g gordura (29%) ● 169g carboidrato (36%) ● 40g fibra (8%)

Almoço

785 kcal, 44g proteína, 57g carboidratos líquidos, 34g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de tomate e abacate

313 kcal



Seitan simples

5 oz- 305 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

895 kcal, 36g proteína, 110g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de couve e abacate

230 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

664 kcal

Day 3

1940 kcal ● 124g proteína (26%) ● 75g gordura (35%) ● 150g carboidrato (31%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

850 kcal, 53g proteína, 69g carboidratos líquidos, 30g gordura



Leite de soja

3 1/2 xícara(s)- 296 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

875 kcal, 23g proteína, 79g carboidratos líquidos, 44g gordura



Grão-de-bico alla coconut vodka

710 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Day 4

1940 kcal ● 124g proteína (26%) ● 75g gordura (35%) ● 150g carboidrato (31%) ● 42g fibra (9%)

Almoço

850 kcal, 53g proteína, 69g carboidratos líquidos, 30g gordura



Leite de soja

3 1/2 xícara(s)- 296 kcal



Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

875 kcal, 23g proteína, 79g carboidratos líquidos, 44g gordura



Grão-de-bico alla coconut vodka

710 kcal



Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal

Day 5

1932 kcal ● 142g proteína (29%) ● 72g gordura (33%) ● 129g carboidrato (27%) ● 50g fibra (10%)

Almoço

865 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 55g gordura



Creme de cogumelos vegano

502 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

845 kcal, 54g proteína, 88g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Leite de soja

1 1/4 xícara(s)- 106 kcal



Massa de lentilha

673 kcal

Day 6

1908 kcal

120g proteína (25%)


45g gordura (21%)

215g carboidrato (45%)

42g fibra (9%)

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal




Lentilhas

289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

850 kcal, 30g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de lentilha com couve

681 kcal

Day 7

1908 kcal

120g proteína (25%)


45g gordura (21%)

215g carboidrato (45%)

42g fibra (9%)

Almoço

840 kcal, 41g proteína, 125g carboidratos líquidos, 11g gordura



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 550 kcal




Lentilhas

289 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

850 kcal, 30g proteína, 89g carboidratos líquidos, 33g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Salada de lentilha com couve

681 kcal

Outro

- ☐ couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
10 xícara(s) (mL)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
3 almôndega(s) (90g)
- ☐ folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (158g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (154g)
- ☐ tomates
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)
- ☐ folhas de couve
2/3 lbs (295g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1 lata (405g)
- ☐ espinafre fresco
4 oz (113g)
- ☐ extrato de tomate
2 colher de sopa (32g)
- ☐ alho
6 3/4 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ chalotas
1 dente(s) de alho (57g)
- ☐ couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
- ☐ couve-flor
2 1/2 xícara, picado (268g)
- ☐ cogumelos
2 xícara, pedaços ou fatias (131g)
- ☐ ketchup
4 colher de sopa (68g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
8 laranja (1232g)
- ☐ suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (368g)
- ☐ limão
1/2 pequeno (29g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ sal
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de sopa (5g)
- ☐ cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ cominho em pó
1 3/4 colher de chá (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ massa seca crua
4 oz (114g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (392g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 xícara (mL)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (24g)

Leguminosas e produtos derivados

Bebidas

- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- ☐ água
26 xícara(s) (mL)
- ☐ leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 3/4 xícara (520g)

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

313 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

cebola
4 colher de chá, picado (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
2/3 abacate(s) (134g)
tomates, cortado em cubinhos
2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (82g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
2 2/3 colher de sopa, picado (40g)
suco de limão
2 2/3 colher de sopa (mL)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
1 1/3 abacate(s) (268g)
tomates, cortado em cubinhos
1 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (164g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

seitan

5 oz (142g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan

10 oz (284g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

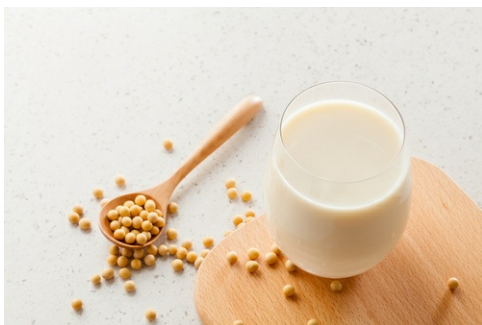
1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Leite de soja

3 1/2 xícara(s) - 296 kcal ● 25g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada morna de couve-de-bruxelas e lentilhas

553 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 62g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas
3 xícara, ralada (150g)
água
2 xícara(s) (mL)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas
6 xícara, ralada (300g)
água
4 xícara(s) (mL)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

1. Cozinhe as lentilhas na água conforme as instruções da embalagem, depois escorra e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as couves-de-bruxelas raladas com um pouco de sal e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas, cerca de 4-5 minutos.
3. Misture as lentilhas cozidas e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Tempere com o molho para salada de sua preferência, ajuste o sal e a pimenta a gosto e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Creme de cogumelos vegano

502 kcal ● 23g proteína ● 26g gordura ● 35g carboidrato ● 9g fibra



pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
sal
5 pitada (4g)
cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)
leite de amêndoa sem açúcar
2 1/2 xícara(s) (mL)
couve-flor
2 1/2 xícara, picado (268g)
cogumelos, cortado em cubos
2 xícara, pedaços ou fatias (131g)
cebola, cortado em cubos
5/8 pequeno (44g)
alho, cortado em cubos
1 1/4 dente (de alho) (4g)

1. Em uma panela pequena, aqueça a couve-flor, o leite de amêndoas, o pó de cebola, sal e pimenta. Leve à fervura.
2. Assim que ferver, reduza o fogo e continue cozinhando por 8 minutos.
3. Bata a mistura de couve-flor em um processador, liquidificador ou com um mixer de imersão.
4. Em uma panela funda, adicione o óleo, os cogumelos, a cebola e o alho e cozinhe em fogo médio até a cebola amolecer, cerca de 10 minutos.
5. Adicione a mistura de couve-flor aos cogumelos, tampe e leve para ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Sirva.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 550 kcal ● 22g proteína ● 10g gordura ● 82g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
ketchup
2 colher de sopa (34g)
folhas verdes variadas
2 oz (57g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

pães de hambúrguer
4 pão(s) (204g)
ketchup
4 colher de sopa (68g)
folhas verdes variadas
4 oz (113g)
hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem. Quando pronto, coloque no pão e cubra com folhas e ketchup. Sinta-se à vontade para adicionar outras coberturas de baixa caloria, como mostarda ou picles.

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. Aqueça 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 salsicha(s) - 722 kcal ● 58g proteína ● 38g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 salsicha(s)

couve-flor congelada

1 1/2 xícara (170g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

cebola, fatiado fino

1 pequeno (70g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Leite de soja

1 2/3 xícara(s) - 141 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 2/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Espagete com almôndegas vegetarianas

664 kcal ● 31g proteína ● 11g gordura ● 100g carboidrato ● 11g fibra



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 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Grão-de-bico alla coconut vodka

710 kcal ● 20g proteína ● 44g gordura ● 43g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)
tomate triturado enlatado
1/2 lata (203g)
espinafre fresco
2 oz (57g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
extrato de tomate
1 colher de sopa (16g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
chalotas, picado fino
1/2 dente(s) de alho (28g)

Para todas as 2 refeições:

flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
tomate triturado enlatado
1 lata (405g)
espinafre fresco
4 oz (113g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
extrato de tomate
2 colher de sopa (32g)
leite de coco enlatado
1 xícara (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
chalotas, picado fino
1 dente(s) de alho (57g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o chalota picado e cozinhe até amaciar, cerca de 3–5 minutos. Misture o alho, o extrato de tomate e a quantidade de pimenta vermelha triturada que desejar, cozinhando por 1–2 minutos enquanto mexe.
2. Adicione os tomates triturados e o leite de coco, mexendo até ficar bem combinado. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Junte o grão-de-bico e o espinafre. Deixe ferver em fogo brando, tampe e cozinhe até o espinafre murchar e o molho reduzir ligeiramente, cerca de 4–5 minutos, mexendo ocasionalmente. Sirva.

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

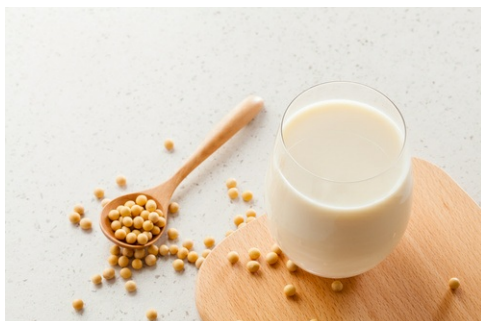
molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Leite de soja

1 1/4 xícara(s) - 106 kcal ● 9g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de lentilha com couve

681 kcal ● 27g proteína ● 33g gordura ● 57g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
1/2 xícara (84g)
suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
amêndoas
1 3/4 colher de sopa, em tiras finas (12g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
folhas de couve
2 1/2 xícara, picada (105g)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
água
1 3/4 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
alho, cortado em cubos
1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
14 colher de sopa (168g)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
amêndoas
1/4 xícara, em tiras finas (24g)
óleo
1/4 xícara (mL)
folhas de couve
5 1/4 xícara, picada (210g)
flocos de pimenta vermelha
1 3/4 colher de chá (3g)
água
3 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 3/4 colher de chá (4g)
alho, cortado em cubos
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

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.