

Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 2100 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

2083 kcal ● 182g proteína (35%) ● 72g gordura (31%) ● 142g carboidrato (27%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

920 kcal, 59g proteína, 89g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tenders de chik'n crocantes
10 tender(es)- 571 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Jantar

890 kcal, 63g proteína, 50g carboidratos líquidos, 41g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 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

2083 kcal ● 182g proteína (35%) ● 72g gordura (31%) ● 142g carboidrato (27%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

920 kcal, 59g proteína, 89g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tenders de chik'n crocantes
10 tender(es)- 571 kcal



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal

Jantar

890 kcal, 63g proteína, 50g carboidratos líquidos, 41g gordura



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
720 kcal



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 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

2035 kcal ● 150g proteína (29%) ● 55g gordura (24%) ● 189g carboidrato (37%) ● 47g fibra (9%)

Almoço

865 kcal, 59g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Massa de lentilha

673 kcal



Leite de soja

2 1/4 xícara(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

900 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura



Curry de tofu com arroz

748 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 4

2097 kcal ● 133g proteína (25%) ● 60g gordura (26%) ● 200g carboidrato (38%) ● 55g fibra (10%)

Almoço

925 kcal, 43g proteína, 97g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ensopado defumado de feijão preto

714 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

900 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura



Curry de tofu com arroz

748 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Day 5

2057 kcal ● 139g proteína (27%) ● 41g gordura (18%) ● 209g carboidrato (41%) ● 73g fibra (14%)

Almoço

925 kcal, 43g proteína, 97g carboidratos líquidos, 21g gordura



Ensopado defumado de feijão preto

714 kcal



Salada de tomate e pepino

212 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

860 kcal, 36g proteína, 109g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal



Cassoulet de feijão branco

577 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal

Day 6

2115 kcal ● 159g proteína (30%) ● 66g gordura (28%) ● 175g carboidrato (33%) ● 46g fibra (9%)

Almoço

985 kcal, 62g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

860 kcal, 36g proteína, 109g carboidratos líquidos, 19g gordura



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Cassoulet de feijão branco
577 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
128 kcal

Day 7

2084 kcal ● 153g proteína (29%) ● 73g gordura (31%) ● 159g carboidrato (30%) ● 46g fibra (9%)

Almoço

985 kcal, 62g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Sementes de abóbora
366 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

830 kcal, 30g proteína, 94g carboidratos líquidos, 25g gordura



Zoodles marinara
450 kcal



Pão de alho vegano simples
3 fatia(s)- 378 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
6 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)
- ☐ molho de curry
1 pote (425 g) (425g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (335g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ tomate em cubos
1 1/4 lata(s) (525g)
- ☐ páprica defumada
2 1/2 colher de chá (6g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cenouras
6 1/2 médio (399g)
- ☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)
- ☐ batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- ☐ ketchup
5 colher de sopa (85g)
- ☐ cebola
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (305g)
- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (865g)
- ☐ salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)
- ☐ extrato de tomate
1 1/4 colher de sopa (20g)
- ☐ alho
8 1/2 dente(s) (de alho) (26g)
- ☐ cebola roxa
1 1/2 pequeno (105g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (744g)
- ☐ caldo de legumes
3 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ feijão-preto
2 1/2 lata(s) (1098g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)

☐ aipo cru
3 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(140g)

☐ abobrinha
4 médio (784g)

☐ pão
3 fatia (96g)

Produtos de nozes e sementes

☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

10 pedaços (255g)

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

20 pedaços (510g)

ketchup

5 colher de sopa (85g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.
Sirva com ketchup.

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (672g)

cebola, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

tomates, cortado ao meio

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

salsa fresca, picado

4 1/2 ramos (5g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Almoço 2

Comer em dia 3

Massa de lentilha

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

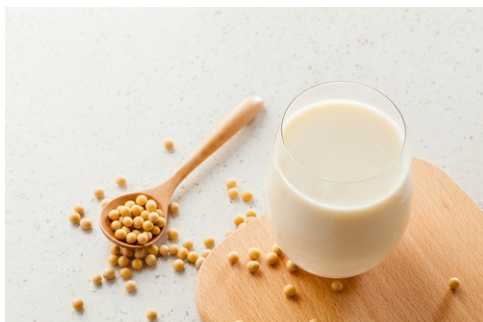


molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)
Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

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

Leite de soja

2 1/4 xícara(s) - 191 kcal ● 16g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

leite de soja sem açúcar
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Ensopado defumado de feijão preto

714 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 75g carboidrato ● 40g fibra



Para uma única refeição:

tomate em cubos
5/8 lata(s) (263g)
extrato de tomate
2 colher de chá (10g)
óleo
2 colher de chá (mL)
caldo de legumes
1 1/4 xícara(s) (mL)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
5 pitada (1g)
páprica defumada
1 1/4 colher de chá (3g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (549g)
cebola, cortado em cubos
5/8 pequeno (44g)
alho, picado
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

tomate em cubos
1 1/4 lata(s) (525g)
extrato de tomate
1 1/4 colher de sopa (20g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
páprica defumada
2 1/2 colher de chá (6g)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
2 1/2 lata(s) (1098g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 pequeno (88g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem.
Adicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.
Adicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos.
Tempere com sal/pimenta a gosto.
Borrife um pouco de suco de limão por cima e sirva.

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
pepino, fatiado finamente
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
tomates, fatiado finamente
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
6 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)
pepino, fatiado finamente
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
tomates, fatiado finamente
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

5 lata (~540 g) (2630g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
cenouras, fatiado
1 1/2 médio (92g)
brócolis, picado
1 1/2 xícara, picado (137g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1 1/2 salsicha (150g)
batatas, cortado em gomos
1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (138g)

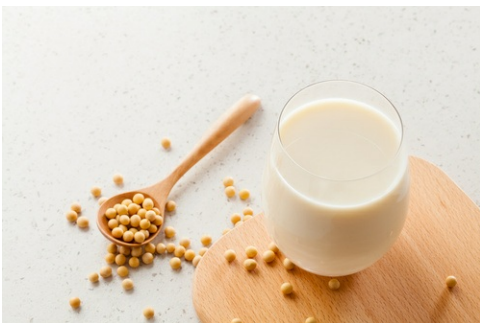
Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
cenouras, fatiado
3 médio (183g)
brócolis, picado
3 xícara, picado (273g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
3 salsicha (300g)
batatas, cortado em gomos
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Curry de tofu com arroz

748 kcal ● 27g proteína ● 29g gordura ● 90g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

molho de curry
1 pote (425 g) (425g)
óleo
2 colher de chá (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)
arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
Escorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.
Corte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.
Depois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.
Despeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.
Sirva o curry de tofu sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)

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

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

alho, picado

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

cenouras, descascado e fatiado

3 grande (216g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

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.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

folhas verdes variadas

1/2 embalagem (155 g) (78g)

pepino, fatiado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Zoodles marinara

450 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 56g carboidrato ● 20g fibra



molho para macarrão

2 xícara (520g)

abobrinha

4 médio (784g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Pão de alho vegano simples

3 fatia(s) - 378 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 fatia(s)

pão

3 fatia (96g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

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.
-