

# 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 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

### Jantar

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



**Zoodles marinara**  
450 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 1/2 dosador- 273 kcal

# Lista de Compras



## 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.\r\nSirva 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.  
Cubra 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.\r\nAdicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.\r\nAdicione 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.\r\nBorrie 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.\r\n\r\nEscorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.\r\n\r\nCorte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.\r\n\r\nAqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.\r\n\r\nDepois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.\r\n\r\nDespeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.\r\n\r\nSirva 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. Borre 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.