

Meal Plan - Dieta vegana de jejum intermitente de 2300 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

2253 kcal ● 156g proteína (28%) ● 83g gordura (33%) ● 189g carboidrato (34%) ● 31g fibra (6%)

Almoço

980 kcal, 62g proteína, 98g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Seitan teriyaki com vegetais e arroz](#)
676 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
302 kcal

Jantar

1000 kcal, 33g proteína, 89g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Lentilhas ao curry](#)
362 kcal



[Pão de alho vegano simples](#)
4 fatia(s)- 504 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)
136 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

2344 kcal ● 148g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 232g carboidrato (40%) ● 57g fibra (10%)

Almoço

1075 kcal, 40g proteína, 132g carboidratos líquidos, 34g gordura



[Arroz e feijão de Belize](#)
905 kcal



[Leite de soja](#)
2 xícara(s)- 169 kcal

Jantar

1000 kcal, 47g proteína, 97g carboidratos líquidos, 31g gordura



[Salada simples com aipo, pepino e tomate](#)
213 kcal



[Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico](#)
785 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

2344 kcal ● 148g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 232g carboidrato (40%) ● 57g fibra (10%)

Almoço

1075 kcal, 40g proteína, 132g carboidratos líquidos, 34g gordura



Arroz e feijão de Belize
905 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

Jantar

1000 kcal, 47g proteína, 97g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate
213 kcal



Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico
785 kcal

Day 4

2235 kcal ● 181g proteína (32%) ● 81g gordura (33%) ● 140g carboidrato (25%) ● 55g fibra (10%)

Almoço

990 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
8 wrap(s) de alface- 658 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

970 kcal, 58g proteína, 81g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tenders de chik'n crocantes
11 tender(es)- 628 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
343 kcal

Day 5

2259 kcal ● 170g proteína (30%) ● 61g gordura (24%) ● 210g carboidrato (37%) ● 48g fibra (8%)

Almoço

990 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 44g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
8 wrap(s) de alface- 658 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

995 kcal, 47g proteína, 151g carboidratos líquidos, 16g gordura



Espaguete com almôndegas vegetariananas
996 kcal

Day 6

2330 kcal

179g proteína (31%)


92g gordura (36%)

166g carboidrato (28%)

30g fibra (5%)


Almoço

1025 kcal, 34g proteína, 80g carboidratos líquidos, 57g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal




Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal


Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas

347 kcal




Seitan com alho e pimenta

685 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

2330 kcal

179g proteína (31%)


92g gordura (36%)

166g carboidrato (28%)

30g fibra (5%)


Almoço

1025 kcal, 34g proteína, 80g carboidratos líquidos, 57g gordura



Mix de castanhas

1/3 xícara(s)- 272 kcal




Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal


Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Lentilhas

347 kcal




Seitan com alho e pimenta

685 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1 1/4 lata (560g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
5 colher de chá, moído (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 1/3 xícara (mL)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ mix de nozes
10 colher de sopa (84g)

Outro

- ☐ pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 1/2 embalagem (155 g) (528g)
- ☐ molho teriyaki
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ leite de soja sem açúcar
4 xícara(s) (mL)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ massa de grão-de-bico
6 oz (170g)
- ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
16 oz (448g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 1/3 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
18 3/4 dente(s) (de alho) (56g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (569g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (314g)
- ☐ pimentão vermelho
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)
- ☐ aipo cru
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
- ☐ pepino
1 2/3 pepino (≈21 cm) (502g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 1/2 cabeça (971g)
- ☐ pimentão
2 pequeno (148g)
- ☐ ketchup
2 3/4 colher de sopa (47g)
- ☐ cenouras
7/8 médio (53g)
- ☐ cogumelos
2 1/2 xícara, picada (175g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (278g)
- ☐ seitan
22 oz (624g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
 - ☐ tenders 'chik'n' sem carne
11 pedaços (281g)
 - ☐ almôndegas veganas congeladas
4 1/2 almôndega(s) (135g)
 - ☐ queijo vegano fatiado
5 fatia(s) (101g)
-

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (136g)
- ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



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.
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 simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



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.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Arroz e feijão de Belize

905 kcal  26g proteína  25g gordura  128g carboidrato  15g fibra



Para uma única refeição:

leite de coco enlatado

1/2 xícara (mL)

**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**

5/8 lata (280g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

10 colher de sopa (116g)

alho, picado finamente

2 dente(s) (de alho) (6g)

cebola, picado

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

pimentão vermelho, picado

1/3 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (37g)

Para todas as 2 refeições:

leite de coco enlatado

1 xícara (mL)

**feijão-vermelho (kidney beans),
escorrido**

1 1/4 lata (560g)

água

1 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1 1/4 xícara (231g)

alho, picado finamente

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

cebola, picado

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)

pimentão vermelho, picado

5/8 médio (≈7 cm de comprimento,
6,4 cm diâ.) (74g)

1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
3. 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface - 658 kcal ● 51g proteína ● 17g gordura ● 52g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

alface romana (romaine)

8 folha interna (48g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

pimentão, sem sementes e fatiado

1 pequeno (74g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

molho barbecue

1/2 xícara (136g)

alface romana (romaine)

16 folha interna (96g)

tempeh, cortado em cubos

1 lbs (454g)

pimentão, sem sementes e fatiado

2 pequeno (148g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo. Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver. Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
5 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
10 colher de sopa (84g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal ● 26g proteína ● 34g gordura ● 74g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão
5 fatia(s) (160g)
tomilho seco
2 1/2 colher de chá, moído (4g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
cogumelos
1 1/4 xícara, picada (88g)
queijo vegano fatiado
2 1/2 fatia(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão
10 fatia(s) (320g)
tomilho seco
5 colher de chá, moído (7g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
cogumelos
2 1/2 xícara, picada (175g)
queijo vegano fatiado
5 fatia(s) (101g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

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.

Pão de alho vegano simples

4 fatia(s) - 504 kcal ● 17g proteína ● 23g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 fatia(s)

pão

4 fatia (128g)

azeite

4 colher de chá (mL)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

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

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)

folhas verdes variadas

5/6 embalagem (155 g) (129g)

pepino, fatiado

5/6 pepino (≈21 cm) (251g)

tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

aipo cru, picado

3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)

folhas verdes variadas

1 2/3 embalagem (155 g) (258g)

pepino, fatiado

1 2/3 pepino (≈21 cm) (502g)

tomates, cortado em cubinhos

1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico

785 kcal ● 40g proteína ● 23g gordura ● 76g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

massa de grão-de-bico

3 oz (85g)

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

alho, finamente picado

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

cebola, fatiado finamente

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (336g)

Para todas as 2 refeições:

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

massa de grão-de-bico

6 oz (170g)

manteiga vegana

1 1/2 colher de sopa (21g)

alho, finamente picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

cebola, fatiado finamente

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

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

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Rende 11 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne

11 pedaços (281g)

ketchup

2 3/4 colher de sopa (47g)

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

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

massa seca crua

6 oz (171g)

almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

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.

Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 colher de sopa (mL)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de sopa (mL)
cebola
1/2 xícara, picada (80g)
pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
água
2 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
seitan, estilo frango
1 lbs (454g)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

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.