

Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 2600 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

2580 kcal ● 197g proteína (31%) ● 84g gordura (29%) ● 224g carboidrato (35%) ● 33g fibra (5%)

Almoço

1100 kcal, 89g proteína, 43g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
2 1/2 salsicha(s)- 902 kcal



Leite de soja
2 1/3 xícara(s)- 198 kcal

Jantar

1155 kcal, 36g proteína, 178g carboidratos líquidos, 25g gordura



Massa com molho pronto
851 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 2

2631 kcal ● 192g proteína (29%) ● 145g gordura (50%) ● 86g carboidrato (13%) ● 53g fibra (8%)

Almoço

1100 kcal, 89g proteína, 43g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
2 1/2 salsicha(s)- 902 kcal



Leite de soja
2 1/3 xícara(s)- 198 kcal

Jantar

1205 kcal, 30g proteína, 40g carboidratos líquidos, 86g gordura



Mix de castanhas
1/2 xícara(s)- 381 kcal



Zoodles com molho de abacate
824 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 3

2567 kcal ● 266g proteína (42%) ● 50g gordura (18%) ● 215g carboidrato (34%) ● 48g fibra (7%)

Almoço

1055 kcal, 113g proteína, 67g carboidratos líquidos, 35g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
14 oz de seitan- 1041 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1185 kcal, 80g proteína, 145g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chili vegano simples
1072 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Day 4

2567 kcal ● 266g proteína (42%) ● 50g gordura (18%) ● 215g carboidrato (34%) ● 48g fibra (7%)

Almoço

1055 kcal, 113g proteína, 67g carboidratos líquidos, 35g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
14 oz de seitan- 1041 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1185 kcal, 80g proteína, 145g carboidratos líquidos, 13g gordura



Chili vegano simples
1072 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Day 5

2584 kcal ● 180g proteína (28%) ● 72g gordura (25%) ● 240g carboidrato (37%) ● 65g fibra (10%)

Almoço

1115 kcal, 46g proteína, 143g carboidratos líquidos, 29g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
885 kcal



Salada simples de couve e abacate
230 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1140 kcal, 61g proteína, 94g carboidratos líquidos, 41g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
924 kcal



Arroz branco
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

Day 6

2553 kcal

173g proteína (27%)


151g gordura (53%)

85g carboidrato (13%)

40g fibra (6%)


Almoço

1140 kcal, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 87g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal




Salada simples de couve e abacate

288 kcal


Jantar

1085 kcal, 55g proteína, 55g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

938 kcal




Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

2553 kcal

173g proteína (27%)


151g gordura (53%)

85g carboidrato (13%)

40g fibra (6%)


Almoço

1140 kcal, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 87g gordura



Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal




Salada simples de couve e abacate

288 kcal


Jantar

1085 kcal, 55g proteína, 55g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

938 kcal




Leite de soja

1 3/4 xícara(s)- 148 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- ☐ água
22 1/4 xícara(s) (mL)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
3 3/4 xícara (425g)
- ☐ linguiça vegana
5 salsicha (500g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
8 xícara(s) (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
7 xícara (205g)
- ☐ tomate em cubos
1 1/4 lata (795 g) (993g)
- ☐ molho teriyaki
14 colher de sopa (mL)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
4 almôndega(s) (120g)
- ☐ molho de curry
3 xícara (850g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ molho para salada
6 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese vegana
6 colher de sopa (90g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
3 3/4 pequeno (263g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (447g)
- ☐ abobrinha
4 3/4 grande (1534g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ folhas de couve
1 3/4 maço (298g)
- ☐ couve-flor
1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ salsa (molho)
5 colher de sopa (90g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
1/2 xícara (59g)
- ☐ nozes
1 xícara, picada (116g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
4 1/3 abacate(s) (871g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ limão
1 3/4 pequeno (102g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)
- ☐ tempero para taco
1 2/3 sachê (58g)
- ☐ mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 embalagem (340 g) (425g)
- ☐ feijão para chili
1 1/4 lata (~450 g) (560g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ tempeh
6 2/3 oz (189g)
- ☐ feijão refrito
13 1/4 colher de sopa (202g)
- ☐ tofu firme
3 lbs (1360g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
3/4 lbs (342g)
 - ☐ seitan
1 3/4 lbs (794g)
 - ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salsichas veganas com purê de couve-flor

2 1/2 salsicha(s) - 902 kcal ● 73g proteína ● 48g gordura ● 39g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
2 xícara (213g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
2 1/2 salsicha (250g)
cebola, fatiado fino
1 1/4 pequeno (88g)

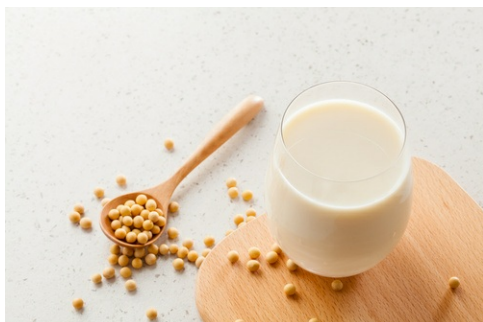
Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
3 3/4 xícara (425g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
5 salsicha (500g)
cebola, fatiado fino
2 1/2 pequeno (175g)

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

2 1/3 xícara(s) - 198 kcal ● 16g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
2 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
4 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Asinhas de seitan ao teriyaki

14 oz de seitan - 1041 kcal  113g proteína  35g gordura  66g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

seitan
14 oz (397g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
molho teriyaki
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

seitan
1 3/4 lbs (794g)
óleo
1/4 xícara (mL)
molho teriyaki
14 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 fiquem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal  1g proteína  0g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5

Espaguete com almôndegas vegetarianas

885 kcal ● 42g proteína ● 14g gordura ● 134g carboidrato ● 14g fibra



molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

massa seca crua

1/3 lbs (152g)

almôndegas veganas congeladas

4 almôndega(s) (120g)

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

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tofu empanado em nozes (vegano)

853 kcal ● 39g proteína ● 68g gordura ● 16g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
1 1/2 colher de sopa (23g)
maionese vegana
3 colher de sopa (45g)
nozes
1/2 xícara, picada (58g)
tofu firme, escorrido
3/4 lbs (340g)
alho, cortado em cubos
3 dente(s) (de alho) (9g)

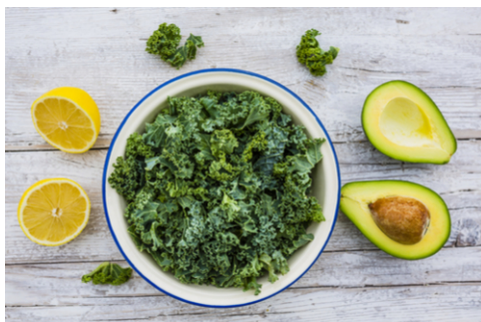
Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 colher de sopa (mL)
mostarda Dijon
3 colher de sopa (45g)
maionese vegana
6 colher de sopa (90g)
nozes
1 xícara, picada (116g)
tofu firme, escorrido
1 1/2 lbs (680g)
alho, cortado em cubos
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Corte o tofu em tiras de aproximadamente 2 onças. Envolve as tiras em um pano limpo e pressione para retirar o excesso de água.
3. Tempere o tofu com sal e pimenta a gosto. Reserve.
4. Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana, a mostarda dijon, o alho e o suco de limão.
5. Usando uma colher, pegue cerca de metade da mistura de maionese (reservando a outra metade para o molho) e espalhe uniformemente sobre todas as tiras de tofu, deixando a base sem cobertura.
6. Pressione as nozes picadas até que todos os lados estejam cobertos, também deixando a base sem cobertura.
7. Coloque o tofu na assadeira e asse por cerca de 20 minutos até o tofu aquecer e as nozes tostarem.
8. Sirva com a metade restante da mistura de maionese.

Salada simples de couve e abacate

288 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
5/8 maço (106g)
abacates, picado
5/8 abacate(s) (126g)
limão, espremido
5/8 pequeno (36g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1 1/4 maço (213g)
abacates, picado
1 1/4 abacate(s) (251g)
limão, espremido
1 1/4 pequeno (73g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Massa com molho pronto

851 kcal ● 29g proteína ● 6g gordura ● 157g carboidrato ● 13g fibra



massa seca crua
6 2/3 oz (190g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Mix de castanhas

1/2 xícara(s) - 381 kcal ● 12g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



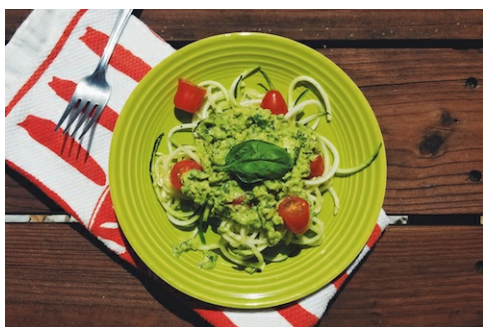
Rende 1/2 xícara(s)

mix de nozes
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com molho de abacate

824 kcal ● 18g proteína ● 54g gordura ● 31g carboidrato ● 34g fibra



água
5/8 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/3 xícara (mL)
manjeriço fresco
1 3/4 xícara, folhas inteiras (42g)
tomates, cortado ao meio
17 1/2 tomatinhos (298g)
abobrinha
1 3/4 grande (565g)
abacates, descascado e sem sementes
1 3/4 abacate(s) (352g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Chili vegano simples

1072 kcal ● 79g proteína ● 13g gordura ● 120g carboidrato ● 41g fibra



Para uma única refeição:

tempero para taco
5/8 sachê (22g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
5/8 embalagem (340 g) (213g)
tomate em cubos
5/8 lata (795 g) (496g)
cebola, cortado em cubos
5/8 pequeno (44g)
feijão para chili, com líquido
5/8 lata (~450 g) (280g)
feijão branco, enlatado, escorrido
5/8 lata(s) (274g)

Para todas as 2 refeições:

tempero para taco
1 1/4 sachê (44g)
carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
1 1/4 embalagem (340 g) (425g)
tomate em cubos
1 1/4 lata (795 g) (993g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 pequeno (88g)
feijão para chili, com líquido
1 1/4 lata (~450 g) (560g)
feijão branco, enlatado, escorrido
1 1/4 lata(s) (549g)

1. Misture os tomates, a cebola, o feijão branco, o feijão para chili e o mix de tempero para taco em uma panela grande em fogo médio. Leve a ferver. \r\nReduza o fogo para baixo, misture os pedaços de 'burger' vegano e continue cozinhando até aquecer completamente. Sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Bowl de salada de taco com tempeh

924 kcal ● 57g proteína ● 40g gordura ● 46g carboidrato ● 38g fibra



tempeh

6 2/3 oz (189g)

tempero para taco

5 colher de chá (14g)

folhas verdes variadas

13 1/3 colher de sopa (25g)

salsa (molho)

5 colher de sopa (90g)

feijão refrito

13 1/3 colher de sopa (202g)

óleo

1 colher de chá (mL)

abacates, em cubos

5/6 abacate(s) (168g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara de arroz cozido

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de curry com noodles de abobrinha e tofu

938 kcal ● 43g proteína ● 55g gordura ● 51g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

molho de curry

1 1/2 xícara (425g)

couve-flor, cortado em pedaços

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)

tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

3/4 pacote (≈450 g) (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

3 grande (969g)

molho de curry

3 xícara (850g)

couve-flor, cortado em pedaços

1 1/2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (398g)

tofu firme, escorrido, enxaguado e secado com papel-toalha

1 1/2 pacote (≈450 g) (680g)

1. Pegue o tofu e enrole em um pano limpo. Coloque um livro grosso por cima por 5 minutos para ajudar a drenar o excesso de líquido. Em seguida, corte em cubos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e cozinhe o tofu até dourar e ficar crocante. Reserve.
3. Aqueça o molho curry no micro-ondas ou em uma panela. Enquanto isso, faça os noodles de abobrinha usando um espiralizador ou descascador.
4. Coloque os noodles em uma tigela com a couve-flor e o tofu. Despeje o molho curry por cima e sirva.

Leite de soja

1 3/4 xícara(s) - 148 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
