

# 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



**Azinhas de seitan ao teriyaki**  
14 oz de seitan- 1041 kcal



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

### Jantar

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



**Chili vegano simples**  
1072 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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



**Azinhas de seitan ao teriyaki**  
14 oz de seitan- 1041 kcal



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

### Jantar

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



**Chili vegano simples**  
1072 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 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

# Lista de Compras



## 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

- manjericão 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 ficarem 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. Envolva 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)  
**manjericão 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 manjericão 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. Reduza 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)  
**tempo 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 tempo 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.