

# Meal Plan - Dieta vegana para jejum intermitente de 2700 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** 2718 kcal ● 191g proteína (28%) ● 122g gordura (40%) ● 147g carboidrato (22%) ● 67g fibra (10%)

## Almoço

1160 kcal, 66g proteína, 42g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano**  
981 kcal



**Milho e feijão-lima salteados**  
179 kcal

## Jantar

1230 kcal, 53g proteína, 102g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
818 kcal



**Iogurte de amêndoas**  
1 pote(s)- 191 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

## Day 2

2709 kcal ● 214g proteína (32%) ● 99g gordura (33%) ● 185g carboidrato (27%) ● 55g fibra (8%)

## Almoço

1150 kcal, 89g proteína, 80g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Salsicha vegana**  
3 salsicha(s)- 804 kcal



**Gomos de batata-doce**  
347 kcal

## Jantar

1230 kcal, 53g proteína, 102g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
818 kcal



**Iogurte de amêndoas**  
1 pote(s)- 191 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 3** 2637 kcal ● 234g proteína (35%) ● 116g gordura (39%) ● 119g carboidrato (18%) ● 46g fibra (7%)

### Almoço

1150 kcal, 89g proteína, 80g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Salsicha vegana**  
3 salsicha(s)- 804 kcal



**Gomos de batata-doce**  
347 kcal

### Jantar

1160 kcal, 73g proteína, 36g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Crack slaw com tempeh**  
843 kcal



**Sementes de girassol**  
316 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 4** 2642 kcal ● 201g proteína (30%) ● 113g gordura (39%) ● 152g carboidrato (23%) ● 52g fibra (8%)

### Almoço

1155 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
2 lata(s)- 494 kcal



**Sanduíche de queijo vegano grelhado**  
2 sanduíche(s)- 662 kcal

### Jantar

1160 kcal, 73g proteína, 36g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Crack slaw com tempeh**  
843 kcal



**Sementes de girassol**  
316 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 5** 2742 kcal ● 197g proteína (29%) ● 68g gordura (22%) ● 238g carboidrato (35%) ● 97g fibra (14%)

### Almoço

1155 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 45g gordura



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
2 lata(s)- 494 kcal



**Sanduíche de queijo vegano grelhado**  
2 sanduíche(s)- 662 kcal

### Jantar

1260 kcal, 69g proteína, 122g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
102 kcal



**Sopa de feijão-preto com salsa**  
1158 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 6** 2671 kcal ● 197g proteína (29%) ● 75g gordura (25%) ● 236g carboidrato (35%) ● 66g fibra (10%)

### Almoço

1180 kcal, 82g proteína, 93g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Wrap de alface com tempeh e barbecue**  
12 wrap(s) de alface- 987 kcal



**Iogurte de amêndoas**  
1 pote(s)- 191 kcal

### Jantar

1165 kcal, 43g proteína, 140g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Sopa marroquina de grão-de-bico**  
525 kcal



**Lentilhas**  
289 kcal



**Tortilla chips**  
352 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 7** 2671 kcal ● 197g proteína (29%) ● 75g gordura (25%) ● 236g carboidrato (35%) ● 66g fibra (10%)

### Almoço

1180 kcal, 82g proteína, 93g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Wrap de alface com tempeh e barbecue**  
12 wrap(s) de alface- 987 kcal



**Iogurte de amêndoas**  
1 pote(s)- 191 kcal

### Jantar

1165 kcal, 43g proteína, 140g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Sopa marroquina de grão-de-bico**  
525 kcal



**Lentilhas**  
289 kcal



**Tortilla chips**  
352 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  
24 1/3 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas  
1/2 xícara, inteira (72g)
- miolos de girassol  
5 oz (147g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes  
17 2/3 xícara(s) (mL)
- molho Frank's Red Hot  
5 colher de sopa (mL)
- molho picante  
4 colher de chá (mL)
- sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)
- salsa (molho)  
1 xícara (293g)
- molho barbecue  
3/4 xícara (204g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/3 lbs (mL)
- azeite  
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
2 1/4 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve  
6 xícara, picada (240g)
- alho  
10 dente(s) (de alho) (30g)
- feijão-lima, congelado  
6 colher de sopa (60g)
- grãos de milho congelados  
6 colher de sopa (51g)
- batata-doce  
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- alface romana (romaine)  
24 folha interna (144g)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado  
4 lata(s) (1792g)
- tempeh  
3 lbs (1418g)
- feijão-preto  
2 1/4 lata(s) (988g)
- lentilhas, cruas  
13 1/4 colher de sopa (160g)

## Outro

- iogurte de amêndoas, saborizado  
4 recipiente (600g)
- ranch vegano  
5 colher de sopa (mL)
- linguiça vegana  
6 salsicha (600g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)  
14 xícara (1260g)
- queijo vegano fatiado  
8 fatia(s) (161g)
- folhas verdes variadas  
2 1/4 xícara (68g)
- tomate em cubos  
1 lata (795 g) (794g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- sal  
1/2 colher de sopa (10g)
- cominho em pó  
5 colher de chá (11g)
- páprica  
2 colher de chá (5g)

## Produtos de panificação

- pão  
8 fatia (256g)

## Produtos lácteos e ovos

- creme azedo  
1/4 xícara (54g)

## Frutas e sucos de frutas

**pimentão**  
3 pequeno (222g)

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

**cebola**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)

### **Lanches**

**chips de tortilla**  
5 oz (142g)

---

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

981 kcal ● 60g proteína ● 63g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**molho Frank's Red Hot**  
5 colher de sopa (mL)  
**tempeh, picado grosseiramente**  
10 oz (284g)  
**ranch vegano**  
5 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com ranch vegano.

### Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
6 colher de sopa (60g)  
**grãos de milho congelados**  
6 colher de sopa (51g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3-4 minutos.
4. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
6 salsicha (600g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**batata-doce, cortado em gomos**  
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Sanduíche de queijo vegano grelhado

2 sanduíche(s) - 662 kcal ● 20g proteína ● 31g gordura ● 67g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

4 fatia (128g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**queijo vegano fatiado**

4 fatia(s) (80g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

8 fatia (256g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**queijo vegano fatiado**

8 fatia(s) (161g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.  
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.  
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface - 987 kcal ● 77g proteína ● 26g gordura ● 78g carboidrato ● 34g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
3 xícara (270g)  
**molho barbecue**  
6 colher de sopa (102g)  
**alface romana (romaine)**  
12 folha interna (72g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
3/4 lbs (340g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1 1/2 pequeno (111g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
6 xícara (540g)  
**molho barbecue**  
3/4 xícara (204g)  
**alface romana (romaine)**  
24 folha interna (144g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1 1/2 lbs (680g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
3 pequeno (222g)

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.

### iogurte de amêndoas

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte de amêndoas, saborizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte de amêndoas, saborizado**  
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**  
6 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve, picado**  
3 xícara, picada (120g)  
**alho, picado fino**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**  
12 xícara(s) (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**folhas de couve, picado**  
6 xícara, picada (240g)  
**alho, picado fino**  
6 dente(s) (de alho) (18g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
3 lata(s) (1344g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

### Iogurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:  
**iogurte de amêndoas, saborizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:  
**iogurte de amêndoas, saborizado**  
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
4 xícara (360g)  
**molho picante**  
2 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
8 xícara (720g)  
**molho picante**  
4 colher de chá (mL)  
**miolos de girassol**  
4 colher de sopa (48g)  
**óleo**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
4 dente (de alho) (12g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

### Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

### Sopa de feijão-preto com salsa

1158 kcal ● 67g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 74g fibra



**caldo de legumes**

1 2/3 xícara(s) (mL)

**feijão-preto**

2 1/4 lata(s) (988g)

**cominho em pó**

1 colher de chá (2g)

**creme azedo**

1/4 xícara (54g)

**salsa (molho), com pedaços**

1 xícara (293g)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Sopa marroquina de grão-de-bico

525 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 53g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
2 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**tomate em cubos**  
1/2 lata (795 g) (397g)  
**páprica**  
1 colher de chá (2g)  
**aipo cru, picado**  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)  
**cebola, picado**  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**caldo de legumes**  
4 xícara(s) (mL)  
**cominho em pó**  
4 colher de chá (8g)  
**tomate em cubos**  
1 lata (795 g) (794g)  
**páprica**  
2 colher de chá (5g)  
**aipo cru, picado**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)  
**cebola, picado**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido**  
1 lata(s) (448g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo baixo. Adicione as cebolas e o aipo e cozinhe até amolecerem, mexendo frequentemente, cerca de 10 minutos.\r\nAdicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.\r\nAdicione o grão-de-bico, os tomates e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo médio e tampe. Cozinhe por cerca de 10 minutos.\r\nAdicione o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Acrescente mais água ou caldo se estiver muito espessa. Sirva.

### Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 2/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
3 1/3 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/4 colher de chá (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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.

### Tortilla chips

352 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 45g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**chips de tortilla**  
2 1/2 oz (71g)

Para todas as 2 refeições:

**chips de tortilla**  
5 oz (142g)

- 
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.