

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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 amêndoa
1 pote(s)- 191 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 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 amêndoa
1 pote(s)- 191 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh

843 kcal



Sementes de girassol

316 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Jantar

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



Crack slaw com tempeh

843 kcal



Sementes de girassol

316 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 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

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



logurte de amêndoa
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

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

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



logurte de amêndoa
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

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

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 amêndoa, 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 amêndoa

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



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoa, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, 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.

logurte de amêndoa

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



Para uma única refeição:

iogurte de amêndoa, saborizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, 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. Adicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados. Adicione 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. Adicione 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. 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.

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.
-