Plano Alimentar - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 1100 calorias

Lista de Compras Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 1

1154 kcal 93g proteína (32%) 27g gordura (21%) 119g carboidrato (41%) 17g fibra (6%)

Almoço

490 kcal, 24g proteína, 63g carboidratos líquidos, 13g gordura

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana
1/2 sanduíche(s)- 243 kcal

Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Jantar

445 kcal, 21g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura

Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal

Tempeh com molho de amendoim
2 oz de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 2

1088 kcal 92g proteína (34%) 29g gordura (24%) 101g carboidrato (37%) 14g fibra (5%)

Almoço

425 kcal, 22g proteína, 46g carboidratos líquidos, 15g gordura

Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
240 kcal

Arroz branco
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

Jantar

445 kcal, 21g proteína, 54g carboidratos líquidos, 13g gordura

Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal

Tempeh com molho de amendoim
2 oz de tempeh- 217 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 3

1074 kcal 95g proteína (35%) 44g gordura (36%) 61g carboidrato (23%) 15g fibra (5%)

Almoço

420 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura

Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

435 kcal, 25g proteína, 34g carboidratos líquidos, 19g gordura

Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Tenders de chik'n crocantes
2 tender(es)- 114 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 4

1125 kcal 106g proteína (38%) 31g gordura (25%) 82g carboidrato (29%) 24g fibra (8%)

Almoço

420 kcal, 22g proteína, 25g carboidratos líquidos, 23g gordura

Nozes
1/4 xícara(s)- 175 kcal

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura

Lentilhas
231 kcal

Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 5

1128 kcal 101g proteína (36%) 31g gordura (25%) 87g carboidrato (31%) 24g fibra (8%)

Almoço

425 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Jantar

485 kcal, 36g proteína, 56g carboidratos líquidos, 7g gordura

Lentilhas
231 kcal

Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 6

1085 kcal 89g proteína (33%) 44g gordura (36%) 71g carboidrato (26%) 12g fibra (5%)

Almoço

425 kcal, 17g proteína, 29g carboidratos líquidos, 24g gordura

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre
1/2 sanduíche(s)- 273 kcal

Jantar

440 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura

Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 7

1127 kcal 93g proteína (33%) 33g gordura (27%) 88g carboidrato (31%) 26g fibra (9%)

Almoço

465 kcal, 20g proteína, 46g carboidratos líquidos, 13g gordura

Salada de quinoa, feijão-preto e hummus
467 kcal

Jantar

440 kcal, 24g proteína, 40g carboidratos líquidos, 19g gordura

Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras

Produtos de panificação

- [ ] pão
  3 fatia (96g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] manteiga de amendoim
  1 2/3 oz (48g)
- [ ] tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] molho de soja (tamari)
  1 colher de chá (5mL)
- [ ] lentilhas, cruas
  2/3 xícara (128g)
- [ ] homus
  2 colher de sopa (30g)
- [ ] feijão-preto
  3/4 xícara (180g)

Gorduras e óleos

- [ ] spray de cozinha
  1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
- [ ] óleo
  1 colher de chá (5mL)
- [ ] vinagrete balsâmico
  1 colher de sopa (15mL)
- [ ] molho para salada
  6 colher de sopa (90mL)
- [ ] azeite
  1 colher de chá (5mL)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] banana
  1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)
- [ ] suco de limão
  1/2 colher de sopa (8mL)
- [ ] suco de limão
  1/2 colher de sopa (8mL)
- [ ] abacates
  1/4 abacate(s) (50g)

Outro

- [ ] Queijo cottage e copo de frutas
  1 recipiente (170g)
- [ ] levedura nutricional
  1/2 colher de sopa (2g)
- [ ] tempero italiano
  2 pitada (1g)
- [ ] linguiça vegana
  1/2 salsicha (50g)

Especiarias e ervas

- [ ] sal
  1/4 colher de sopa (4g)
- [ ] pimenta-do-reino
  4 pitada, moído (1g)

Bebidas

- [ ] água
  19 xícara(s) (4463mL)
- [ ] proteína em pó
  14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] arroz integral
  2/3 xícara (127g)
- [ ] arroz branco de grão longo
  2 3/4 colher de sopa (31g)
- [ ] quinoa, crua
  4 colher de sopa (43g)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] leite integral
  2 1/2 xícara(s) (600mL)
- [ ] queijo provolone
  2 fatia(s) (56g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] cenouras
  1/2 médio (31g)
- [ ] brócolis
  1/2 xícara, picado (46g)
- [ ] batatas
  1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
- [ ] edamame congelado, sem casca
  1/2 xícara (59g)
- [ ] beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
  2 beterraba(s) (100g)
- [ ] ketchup
  4 colher de sopa (65g)
- [ ] tomates
  1 xícara de tomates-cereja (149g)
- [ ] tomates secos ao sol
  1 oz (28g)
- [ ] espinafre fresco
  1/4 xícara(s) (8g)
- [ ] coentro fresco
  1 colher de sopa, picado (3g)

- [ ] folhas verdes variadas
  7 xícara (210g)
- [ ] tenders 'chik'n' sem carne
  2 pedaços (51g)
- [ ] hambúrguer vegetal
  4 hambúrguer (284g)
- [ ] nuggets veganos tipo frango
  13 1/3 nuggets (287g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] nozes
  1/2 xícara, sem casca (50g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
  2 lata (~540 g) (1052g)
- [ ] molho pesto
  1 colher de sopa (16g)

Receitas

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

1/2 sanduíche(s) - 243 kcal 8g proteína 10g gordura 27g carboidrato 4g fibra

Rende 1/2 sanduíche(s)

pão
1 fatia (32g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
spray de cozinha
1/2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (0g)
banana, fatiado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal 1g proteína 0g gordura 24g carboidrato 3g fibra

Rende 1 banana(s)

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

1. A receita não possui instruções.

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal 14g proteína 3g gordura 13g carboidrato 0g fibra

Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral
1/2 xícara(s) (120mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

240 kcal 16g proteína 11g gordura 15g carboidrato 4g fibra

óleo
1 colher de chá (5mL)
tempero italiano
2 pitada (1g)
cenouras, fatiado
1/2 médio (31g)
brócolis, picado
1/2 xícara, picado (46g)
batatas, cortado em gomos
1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (46g)
linguiça vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida
1/2 salsicha (50g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal 2g proteína 0g gordura 24g carboidrato 0g fibra

Rende 1/2 xícara de arroz cozido

água
1/3 xícara(s) (79mL)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal 4g proteína 16g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal 18g proteína 7g gordura 23g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal 3g proteína 9g gordura 10g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
molho para salada
3 colher de sopa (45mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
tomates
1 xícara de tomates-cereja (149g)
molho para salada
6 colher de sopa (90mL)

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

Queijo grelhado com tomates secos ao sol e espinafre

1/2 sanduíche(s) - 273 kcal 14g proteína 14g gordura 19g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)
tomates secos ao sol
1/2 oz (14g)
espinafre fresco
1/8 xícara(s) (4g)
azeite
1/2 colher de chá (3mL)
queijo provolone
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)
tomates secos ao sol
1 oz (28g)
espinafre fresco
1/4 xícara(s) (8g)
azeite
1 colher de chá (5mL)
queijo provolone
2 fatia(s) (56g)

1. Divida o azeite pela parte externa de cada fatia de pão.
2. Em uma fatia, espalhe o pesto, depois coloque uma fatia de queijo, coberta pelos tomates e o espinafre. Coloque a segunda fatia de queijo por cima e feche o sanduíche.
3. Cozinhe os sanduíches em uma frigideira em fogo médio, cerca de 2-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de quinoa, feijão-preto e hummus

467 kcal 20g proteína 13g gordura 46g carboidrato 21g fibra

homus
2 colher de sopa (30g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (8mL)
coentro fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
água
1/2 xícara(s) (119mL)
feijão-preto, escorrido e enxaguado
3/4 xícara (180g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

1. Cozinhe a quinoa na água conforme as instruções da embalagem. Solte com um garfo e reserve.
2. Em uma tigela pequena, misture o hummus e o suco de limão. Acrescente gradualmente um pouco de água para afinar a mistura até obter consistência de molho.
3. Em outra tigela, combine a quinoa, o feijão-preto e um pouco de sal e pimenta.
4. Finalize com abacate picado e coentro, depois regue com o molho de hummus e limão. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal 5g proteína 2g gordura 46g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (158mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
água
1 1/3 xícara(s) (316mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
arroz integral
2/3 xícara (127g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tempeh com molho de amendoim

2 oz de tempeh - 217 kcal 16g proteína 11g gordura 7g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

tempeh
2 oz (57g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (4mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de chá (3mL)
levedura nutricional
1/4 colher de sopa (1g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
4 oz (113g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (8mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (5mL)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal 8g proteína 8g gordura 12g carboidrato 0g fibra

Rende 1 xícara(s)

leite integral
1 xícara(s) (240mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal 9g proteína 7g gordura 12g carboidrato 6g fibra

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (15mL)
edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Tenders de chik'n crocantes

2 tender(es) - 114 kcal 8g proteína 5g gordura 10g carboidrato 0g fibra

Rende 2 tender(es)

tenders 'chik'n' sem carne
2 pedaços (51g)
ketchup
1/2 colher de sopa (9g)

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

Jantar 3

Comer em dia 4 e dia 5

Lentilhas

231 kcal 16g proteína 1g gordura 34g carboidrato 7g fibra

Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (316mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (632mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal 20g proteína 6g gordura 22g carboidrato 8g fibra

Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (120mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (240mL)

1. A receita não possui instruções.

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal 20g proteína 15g gordura 34g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

ketchup
5 colher de chá (28g)
nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/4 xícara (57g)
nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal 48g proteína 1g gordura 2g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
água
2 xícara(s) (474mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
água
14 xícara(s) (3318mL)

1. A receita não possui instruções.