

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 1400 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 1353 kcal ● 111g proteína (33%) ● 49g gordura (32%) ● 102g carboidrato (30%) ● 17g fibra (5%)

Almoço

560 kcal, 15g proteína, 63g carboidratos líquidos, 23g gordura



Nuggets Chik'n
2 nuggets- 110 kcal



Mix de castanhas
1/4 xícara(s)- 218 kcal



Banana
2 banana(s)- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

630 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 25g gordura



Farro
1/4 xícaras, cozido- 93 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 2 1410 kcal ● 125g proteína (35%) ● 46g gordura (30%) ● 105g carboidrato (30%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

620 kcal, 30g proteína, 67g carboidratos líquidos, 21g gordura



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
323 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

630 kcal, 59g proteína, 38g carboidratos líquidos, 25g gordura



Farro
1/4 xícaras, cozido- 93 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 3

1399 kcal ● 110g proteína (32%) ● 51g gordura (33%) ● 97g carboidrato (28%) ● 29g fibra (8%)

Almoço

605 kcal, 31g proteína, 71g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Wrap vegano simples](#)

1 wrap(s)- 426 kcal



[Arroz branco](#)

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Crack slaw com tempeh](#)

633 kcal

Day 4

1425 kcal ● 103g proteína (29%) ● 59g gordura (37%) ● 88g carboidrato (25%) ● 32g fibra (9%)

Almoço

630 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Sub de cheesesteak com homus](#)

1 sub(s)- 554 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Crack slaw com tempeh](#)

633 kcal

Day 5

1412 kcal ● 90g proteína (25%) ● 44g gordura (28%) ● 135g carboidrato (38%) ● 30g fibra (9%)

Almoço

630 kcal, 23g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Sub de cheesesteak com homus](#)

1 sub(s)- 554 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)

76 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

620 kcal, 30g proteína, 71g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Sopa de lentilha e legumes](#)

416 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

203 kcal

Day 6 1439 kcal ● 112g proteína (31%) ● 46g gordura (29%) ● 121g carboidrato (34%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

620 kcal, 30g proteína, 71g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sopa de lentilha e legumes
416 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal

Day 7 1356 kcal ● 103g proteína (30%) ● 47g gordura (31%) ● 107g carboidrato (32%) ● 23g fibra (7%)

Almoço

655 kcal, 45g proteína, 49g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 541 kcal



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

535 kcal, 21g proteína, 57g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal



Cassoulet de feijão branco
385 kcal

Outro

- ☐ nuggets veganos tipo frango
2 nuggets (43g)
- ☐ farro
4 colher de sopa (52g)
- ☐ salsicha vegana
7 salsicha (700g)
- ☐ folhas verdes variadas
17 xícara (510g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
7 fatias (73g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ketchup
1/2 colher de sopa (9g)
- ☐ cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
- ☐ tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (179g)
- ☐ alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)
- ☐ pimentão
2 médio (238g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (310g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
2 1/4 xícara (304g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
- ☐ cenouras
1 grande (72g)
- ☐ aipo cru
1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)
- ☐ grãos de girassol
3 colher de sopa (36g)

Frutas e sucos de frutas

Bebidas

- ☐ água
13 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo fatiado
2 3/4 oz (77g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2 fatia(s) (64g)
- ☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1/3 lbs (153g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)
- ☐ feijão branco enlatado
1/2 lata(s) (220g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
2 3/4 colher de sopa (31g)

- ☐ banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ caldo de legumes
3 1/4 xícara(s) (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nuggets Chik'n

2 nuggets - 110 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 nuggets

nuggets veganos tipo frango

2 nuggets (43g)

ketchup

1/2 colher de sopa (9g)

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

Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

mix de nozes

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 banana(s)

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(236g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

pão

2 fatia(s) (64g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Wrap vegano simples

1 wrap(s) - 426 kcal ● 27g proteína ● 14g gordura ● 43g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 wrap(s)

homus

2 colher de sopa (30g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Fatias tipo deli à base de plantas

7 fatias (73g)

1. Espalhe homus sobre a tortilla. Cubra a tortilla com fatias deli à base de plantas, folhas verdes e tomates. Tempere com um pouco de sal/pimenta.
2. Enrole e 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

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

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.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sub de cheesesteak com homus

1 sub(s) - 554 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 57g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão tipo sub(s), partido

1 pão(ões) (85g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

1 médio (119g)

cebola, cortado em tiras finas

1/2 grande (75g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

homus

4 colher de sopa (62g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

alho, picado fino

1 dente (de alho) (3g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s), partido

2 pão(ões) (170g)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas

2 médio (238g)

cebola, cortado em tiras finas

1 grande (150g)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

homus

1/2 xícara (123g)

flocos de pimenta vermelha

1 colher de chá (2g)

alho, picado fino

2 dente (de alho) (6g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 541 kcal ● 44g proteína ● 29g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado fino
3/4 pequeno (53g)
salsicha vegana
1 1/2 salsicha (150g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
couve-flor congelada
1 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado fino
1 1/2 pequeno (105g)
salsicha vegana
3 salsicha (300g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
couve-flor congelada
2 1/4 xícara (255g)

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.

Suco de fruta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Farro

1/4 xícaras, cozido - 93 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 xícara(s) (mL)

farro

2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

água

2 xícara(s) (mL)

farro

4 colher de sopa (52g)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampo por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

4 salsicha (400g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Crack slaw com tempeh

633 kcal ● 43g proteína ● 32g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 1/2 dente (de alho) (5g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

1 1/2 colher de sopa (18g)

molho picante

1/2 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

tempeh, cortado em cubos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

grãos de girassol

3 colher de sopa (36g)

molho picante

1 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

tempeh, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de lentilha e legumes

416 kcal ● 26g proteína ● 2g gordura ● 58g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura de vegetais congelados

1 xícara (152g)

alho

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

levedura nutricional

3/4 colher de sopa (3g)

folhas de couve

3/4 xícara, picada (30g)

caldo de legumes

1 1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de vegetais congelados

2 1/4 xícara (304g)

alho

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

levedura nutricional

1 1/2 colher de sopa (6g)

folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

caldo de legumes

3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

3/4 xícara (144g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixar cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/2 xícara (mL)

folhas verdes variadas

9 xícara (270g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

- 1. A receita não possui instruções.