

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de jejum intermitente de 1500 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 1535 kcal ● 129g proteína (34%) ● 61g gordura (36%) ● 97g carboidrato (25%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

670 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal



[Pêssego](#)

2 pêssego(s)- 132 kcal



[Wrap vegano simples](#)

1 wrap(s)- 426 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

700 kcal, 59g proteína, 27g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Abobrinha grelhada na frigideira](#)

166 kcal



[Salsicha vegana](#)

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 2 1535 kcal ● 129g proteína (34%) ● 61g gordura (36%) ● 97g carboidrato (25%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

670 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 kcal



[Pêssego](#)

2 pêssego(s)- 132 kcal



[Wrap vegano simples](#)

1 wrap(s)- 426 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

700 kcal, 59g proteína, 27g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Abobrinha grelhada na frigideira](#)

166 kcal



[Salsicha vegana](#)

2 salsicha(s)- 536 kcal

Day 3

1454 kcal ● 99g proteína (27%) ● 39g gordura (24%) ● 154g carboidrato (42%) ● 24g fibra (7%)

Almoço

695 kcal, 27g proteína, 101g carboidratos líquidos, 15g gordura



Cuscuz
301 kcal



Fatias de pepino
1 pepino- 60 kcal



Quesadillas de feijão-preto e milho
1/2 quesadilla(s)- 332 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

600 kcal, 36g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Tempeh com molho de amendoim
4 oz de tempeh- 434 kcal

Day 4

1460 kcal ● 100g proteína (28%) ● 39g gordura (24%) ● 144g carboidrato (39%) ● 32g fibra (9%)

Almoço

655 kcal, 28g proteína, 75g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Cassoulet de feijão branco
577 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

645 kcal, 36g proteína, 67g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal

Day 5

1528 kcal ● 110g proteína (29%) ● 50g gordura (30%) ● 134g carboidrato (35%) ● 25g fibra (7%)

Almoço

720 kcal, 37g proteína, 65g carboidratos líquidos, 28g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Aipo com manteiga de amendoim
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

645 kcal, 36g proteína, 67g carboidratos líquidos, 22g gordura



Arroz branco
3/4 xícara de arroz cozido- 164 kcal



Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira
480 kcal

Day 6 1528 kcal ● 103g proteína (27%) ● 53g gordura (31%) ● 132g carboidrato (34%) ● 28g fibra (7%)

Almoço

645 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ravióli de queijo
408 kcal



Couve com alho
239 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

715 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 29g gordura



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Day 7 1528 kcal ● 103g proteína (27%) ● 53g gordura (31%) ● 132g carboidrato (34%) ● 28g fibra (7%)

Almoço

645 kcal, 27g proteína, 63g carboidratos líquidos, 23g gordura



Ravióli de queijo
408 kcal



Couve com alho
239 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

715 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 29g gordura



Nuggets Chik'n
13 nuggets- 717 kcal

Bebidas

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ pêssego
6 médio (≈7 cm diâ.) (900g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
2 1/4 oz (64g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ feijão preto
1/8 lata(s) (55g)
- ☐ feijão branco enlatado
3/4 lata(s) (329g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (97g)
- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ milho em grão
1/8 lata (310 g) (24g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ cenouras
3 3/4 médio (230g)
- ☐ aipo cru
2 3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (110g)

Produtos de panificação

- ☐ tortillas de farinha
4 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (193g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (7g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
- ☐ couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo mistura mexicana
3 colher de sopa, ralado (21g)
- ☐ manteiga
1/4 colher de sopa (4g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ caldo de legumes
3/8 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ brócolis
2 xícara, picado (182g)

☐ batatas
2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

☐ ketchup
6 1/2 colher de sopa (111g)

☐ couve-manteiga
1 1/2 lbs (680g)

☐ ravioli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)

Outro

☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)

☐ Fatias tipo deli à base de plantas
14 fatias (146g)

☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)

☐ levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)

☐ tempero italiano
1 colher de chá (4g)

☐ nuggets veganos tipo frango
26 nuggets (559g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

Para todas as 2 refeições:

pêssego

4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap vegano simples

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

homus

4 colher de sopa (60g)

tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

tortillas de farinha

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

Fatias tipo deli à base de plantas

14 fatias (146g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Cuscuz

301 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 60g carboidrato ● 4g fibra



couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Fatias de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pepino

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Quesadillas de feijão-preto e milho

1/2 quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 quesadilla(s)

queijo mistura mexicana

3 colher de sopa, ralado (21g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

salsa

1/2 colher de sopa (8g)

milho em grão, escorrido

1/8 lata (310 g) (24g)

feijão preto, lavado e escorrido

1/8 lata(s) (55g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Misture os feijões e o milho, depois adicione a salsa; mexa bem. Cozinhe até aquecer por completo, cerca de 3 minutos.
2. Derreta um pouco da manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Coloque uma tortilla na frigideira, polvilhe o queijo uniformemente e cubra com parte da mistura de feijão. Coloque outra tortilla por cima, cozinhe até dourar e vire para dourar o outro lado. Use mais manteiga conforme necessário e repita com as tortillas e o recheio restantes.
3. Observação: para sobras, armazene a mistura de feijão na geladeira em um recipiente hermético. Quando for comer, reaqueça a mistura no micro-ondas e comece no Passo 2.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



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)

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

Cassoulet de feijão branco

577 kcal ● 27g proteína ● 12g gordura ● 70g carboidrato ● 21g fibra

**alho, picado**

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

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 35g carboidrato ● 8g fibra



Rende 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ravióli de queijo

408 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 56g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ravioli de queijo congelado
6 oz (170g)
molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (168g)

Para todas as 2 refeições:

ravioli de queijo congelado
3/4 lbs (340g)
molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

Couve com alho

239 kcal ● 11g proteína ● 13g gordura ● 7g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
couve-manteiga
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)
sal
3 pitada (2g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
couve-manteiga
1 1/2 lbs (680g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

4 pitada (3g)

alho em pó

4 pitada (2g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

abobrinha

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

orégano seco

1 colher de chá, moído (2g)

pimenta-do-reino

1 colher de sopa, moído (7g)

abobrinha

2 médio (392g)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. 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

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra

Rende 3/4 xícara de arroz cozido

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 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.

Tempeh com molho de amendoim

4 oz de tempeh - 434 kcal ● 33g proteína ● 23g gordura ● 15g carboidrato ● 10g fibra



Rende 4 oz de tempeh

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

molho de soja (tamari)

1 colher de chá (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

tempeh

4 oz (113g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Arroz branco

3/4 xícara de arroz cozido - 164 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo

1/2 xícara (93g)

água

1 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.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

480 kcal ● 33g proteína ● 22g gordura ● 31g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1 salsicha (100g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

batatas, cortado em gomos

1 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (92g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

2 salsicha (200g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

brócolis, picado

2 xícara, picado (182g)

cenouras, fatiado

2 médio (122g)

batatas, cortado em gomos

2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (184g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

13 nuggets (280g)

ketchup

3 1/4 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

26 nuggets (559g)

ketchup

6 1/2 colher de sopa (111g)

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

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.