

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de jejum intermitente de 1700 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 1659 kcal ● 129g proteína (31%) ● 56g gordura (31%) ● 128g carboidrato (31%) ● 31g fibra (8%)

Almoço

815 kcal, 44g proteína, 106g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

680 kcal, 49g proteína, 20g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Tomates assados](#)

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



[Tempeh básico](#)

8 oz- 590 kcal

Day 2 1711 kcal ● 107g proteína (25%) ● 46g gordura (24%) ● 197g carboidrato (46%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

815 kcal, 44g proteína, 106g carboidratos líquidos, 19g gordura



[Suco de fruta](#)

1 copo(s)- 115 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

730 kcal, 27g proteína, 89g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Massa com espinafre e parmesão](#)

731 kcal

Day 3

1669 kcal ● 146g proteína (35%) ● 92g gordura (49%) ● 44g carboidrato (11%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

755 kcal, 49g proteína, 14g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

750 kcal, 62g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salsicha vegana

2 salsicha(s)- 536 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal

Day 4

1700 kcal ● 108g proteína (25%) ● 75g gordura (40%) ● 127g carboidrato (30%) ● 23g fibra (5%)

Almoço

755 kcal, 49g proteína, 14g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

780 kcal, 23g proteína, 111g carboidratos líquidos, 23g gordura



Massa com molho pronto

510 kcal



Salada simples de folhas mistas

271 kcal

Day 5

1704 kcal ● 112g proteína (26%) ● 50g gordura (26%) ● 173g carboidrato (41%) ● 29g fibra (7%)

Almoço

730 kcal, 37g proteína, 49g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Talos de aipo

1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

810 kcal, 39g proteína, 123g carboidratos líquidos, 10g gordura



Sopa de lentilha e legumes

416 kcal



Pão naan

1 1/2 unidade(s)- 393 kcal

Day 6

1632 kcal ● 117g proteína (29%) ● 86g gordura (47%) ● 70g carboidrato (17%) ● 29g fibra (7%)

Almoço

730 kcal, 37g proteína, 49g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Talos de aipo
1 talo(s) de aipo- 7 kcal



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

735 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Day 7

1702 kcal ● 115g proteína (27%) ● 72g gordura (38%) ● 119g carboidrato (28%) ● 30g fibra (7%)

Almoço

800 kcal, 35g proteína, 97g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ravióli de queijo
680 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

735 kcal, 44g proteína, 20g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Crack slaw com tempeh
422 kcal

Bebidas

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 oz (7g)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- ☐ salsicha vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (643g)
- ☐ caldo de legumes
1 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
2 colher de chá (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (317g)
- ☐ espinafre fresco
1/2 pacote (280 g) (142g)
- ☐ alho
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ alface romana
6 xícara, ralado (282g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentilhas, cruas
6 colher de sopa (72g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
1 1/2 oz (40g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (39g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)
- ☐ queijo
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- ☐ muçarela fresca
1 oz (28g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (228g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ aipo cru
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)
- ☐ cogumelos
1/4 lbs (128g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1 xícara (152g)
- ☐ folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)

- ☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
5 oz (140g)
- ☐ grãos de girassol
1/4 lbs (123g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia(s) (192g)
- ☐ pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravioli de queijo congelado
10 oz (284g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

390 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 9g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
1 1/2 colher de sopa (11g)
parmesão
1 1/2 colher de sopa (8g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
iogurte grego desnatado natural
1 1/2 colher de sopa (26g)
brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
ovos
3 grande (150g)
alface romana
3 xícara, ralado (141g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
**sementes de abóbora, torradas,
sem sal**
3 colher de sopa (22g)
parmesão
3 colher de sopa (15g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
ovos
6 grande (300g)
alface romana
6 xícara, ralado (282g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

tomates

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Talos de aipo

1 talo(s) de aipo - 7 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

cogumelos

2 1/4 oz (64g)

queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

pão

3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

cogumelos

1/4 lbs (128g)

queijo

1 1/2 xícara, ralado (170g)

pão

6 fatia(s) (192g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.
Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima.
Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Ravióli de queijo

680 kcal ● 28g proteína ● 17g gordura ● 94g carboidrato ● 10g fibra



ravioli de queijo congelado

10 oz (284g)

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (280g)

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

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



tomates, fatiado

3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

manjeriço fresco

1/2 colher de sopa, picado (1g)

vinagrete balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

1 oz (28g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Massa com espinafre e parmesão

731 kcal ● 27g proteína ● 27g gordura ● 89g carboidrato ● 7g fibra



água

1/6 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

sal

2 pitada (2g)

parmesão

4 colher de sopa (25g)

espinafre fresco

1/2 pacote (280 g) (142g)

alho, picado

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

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

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

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Massa com molho pronto

510 kcal ● 18g proteína ● 4g gordura ● 94g carboidrato ● 8g fibra



molho para macarrão

1/4 pote (680 g) (168g)

massa seca crua

4 oz (114g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada simples de folhas mistas

271 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



molho para salada
6 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
6 xícara (180g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa de lentilha e legumes

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



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)

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

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 6 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
óleo
2 colher de chá (mL)
grãos de girassol
1 colher de sopa (12g)
molho picante
1 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
tempeh, cortado em cubos
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

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.