

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 2300 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 2347 kcal ● 216g proteína (37%) ● 81g gordura (31%) ● 156g carboidrato (27%) ● 33g fibra (6%)

Almoço

1040 kcal, 113g proteína, 66g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)
14 oz de seitan- 1041 kcal

Jantar

1090 kcal, 55g proteína, 88g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Purê de batata-doce com manteiga](#)
498 kcal



[Tempeh básico](#)
8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 2 2347 kcal ● 216g proteína (37%) ● 81g gordura (31%) ● 156g carboidrato (27%) ● 33g fibra (6%)

Almoço

1040 kcal, 113g proteína, 66g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Asinhas de seitan ao teriyaki](#)
14 oz de seitan- 1041 kcal

Jantar

1090 kcal, 55g proteína, 88g carboidratos líquidos, 45g gordura



[Purê de batata-doce com manteiga](#)
498 kcal



[Tempeh básico](#)
8 oz- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
2 dosador- 218 kcal

Day 3

2260 kcal ● 147g proteína (26%) ● 67g gordura (27%) ● 242g carboidrato (43%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1040 kcal, 41g proteína, 134g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Wrap mediterrâneo com chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1000 kcal, 58g proteína, 106g carboidratos líquidos, 32g gordura



Uvas

145 kcal



Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 4

2260 kcal ● 147g proteína (26%) ● 67g gordura (27%) ● 242g carboidrato (43%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1040 kcal, 41g proteína, 134g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal



Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



Wrap mediterrâneo com chik'n

1 wrap(s)- 406 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1000 kcal, 58g proteína, 106g carboidratos líquidos, 32g gordura



Uvas

145 kcal



Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s)- 856 kcal

Day 5

2272 kcal ● 158g proteína (28%) ● 99g gordura (39%) ● 150g carboidrato (26%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1045 kcal, 52g proteína, 35g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sementes de girassol

481 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1010 kcal, 58g proteína, 113g carboidratos líquidos, 29g gordura



Sub de almôndega vegana

2 sub(s)- 936 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Day 6

2259 kcal ● 168g proteína (30%) ● 93g gordura (37%) ● 142g carboidrato (25%) ● 46g fibra (8%)

Almoço

1045 kcal, 52g proteína, 35g carboidratos líquidos, 69g gordura



Sementes de girassol

481 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s)- 562 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1000 kcal, 68g proteína, 105g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

885 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Day 7

2340 kcal ● 167g proteína (29%) ● 77g gordura (30%) ● 204g carboidrato (35%) ● 41g fibra (7%)

Almoço

1125 kcal, 51g proteína, 97g carboidratos líquidos, 53g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduíche(s)- 815 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1000 kcal, 68g proteína, 105g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salteado de tempeh e cogumelos

885 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Bebidas

- ☐ água
14 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Outro

- ☐ molho teriyaki
14 colher de sopa (mL)
- ☐ pão tipo sub(s)
5 pão(ões) (425g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
5 oz (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
13 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ arroz integral
1 1/4 xícara (238g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
- ☐ queijo
7 oz (197g)
- ☐ queijo feta
4 colher de sopa (38g)
- ☐ ovos
6 grande (300g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ homus
4 colher de sopa (60g)
- ☐ molho de soja (tamari)
4 colher de sopa (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
5 xícara (460g)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
4 pedaço(s) (360g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
- ☐ pão
9 oz (256g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
1/3 lbs (151g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1 colher de sopa (9g)
- ☐ gengibre em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
- ☐ sal
1 1/2 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 xícara (130g)

- ☐ pimentão
2 2/3 grande (439g)
 - ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
 - ☐ folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
 - ☐ pepino
1/2 xícara, fatias (52g)
 - ☐ tomates
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (291g)
 - ☐ cogumelos
13 oz (365g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Asinhas de seitan ao teriyaki

14 oz de seitan - 1041 kcal ● 113g proteína ● 35g gordura ● 66g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho teriyaki

1/2 xícara (mL)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

seitan

14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

molho teriyaki

14 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 xícara (mL)

seitan

1 3/4 lbs (794g)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

folhas de couve

4 xícara, picada (160g)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Pão naan

2 unidade(s) - 524 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 87g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão naan
2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão naan
4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap mediterrâneo com chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, picado
4 colher de sopa, fatias (26g)
tomates, picado
1 fatia(s), fina/pequena (15g)
tenders 'chik'n' sem carne
2 1/2 oz (71g)
tortillas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
homus
2 colher de sopa (30g)
queijo feta
2 colher de sopa (19g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, picado
1/2 xícara, fatias (52g)
tomates, picado
2 fatia(s), fina/pequena (30g)
tenders 'chik'n' sem carne
5 oz (142g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
homus
4 colher de sopa (60g)
queijo feta
4 colher de sopa (38g)

1. Cozinhe o chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nEspalhe homus na tortilha e adicione todos os ingredientes restantes, incluindo o chik'n. Enrole a tortilha e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sementes de girassol

481 kcal ● 23g proteína ● 38g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/3 lbs (151g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduiche de salada de ovo com abacate

1 sanduiche(s) - 562 kcal ● 30g proteina ● 31g gordura ● 29g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e resfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado ao meio

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

pão

2 fatia (64g)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

alho em pó

4 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e resfriado

6 grande (300g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

pão

4 fatia (128g)

abacates

1 abacate(s) (201g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduiche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Sanduiche de queijo e cogumelos com alecrim

2 sanduiche(s) - 815 kcal ● 45g proteina ● 43g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Rende 2 sanduiche(s)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

alecrim seco

4 pitada (1g)

cogumelos

3 oz (85g)

queijo

1 xícara, ralado (113g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra 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.\r\nTransfira o sanduiche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteina ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

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

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 xícara de arroz integral cozido

arroz integral
4 colher de sopa (48g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

4 colher de chá (18g)

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

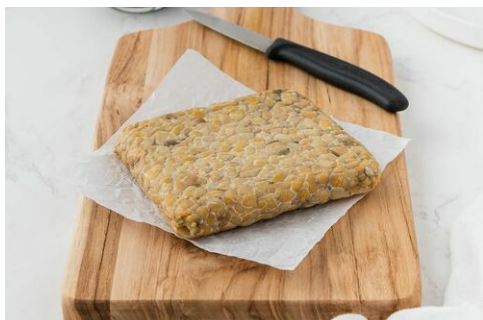
batata-doce

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Tempeh básico

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

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 3 e dia 4

Uvas

145 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas
2 1/2 xícara (230g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
5 xícara (460g)

1. A receita não possui instruções.

Philly cheesesteak com seitan

1 1/2 sub(s) - 856 kcal ● 56g proteína ● 31g gordura ● 83g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

seitan, cortado em tiras
1/4 lbs (128g)
pimentão, fatiado
3/4 pequeno (56g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
queijo
1 1/2 fatia (28 g cada) (42g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)

Para todas as 2 refeições:

seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (255g)
pimentão, fatiado
1 1/2 pequeno (111g)
cebola, picado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
queijo
3 fatia (28 g cada) (84g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sub(s)

almôndegas veganas congeladas

8 almôndega(s) (240g)

molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

levedura nutricional

2 colher de chá (3g)

pão tipo sub(s)

2 pão(ões) (170g)

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.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salteado de tempeh e cogumelos

885 kcal ● 65g proteína ● 15g gordura ● 97g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, fatiado

1 grande (164g)

gingibre em pó

4 pitada (1g)

cogumelos, picado

2 xícara, picada (140g)

tempeh, fatiado

1/2 lbs (227g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

arroz integral

1/2 xícara (95g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, fatiado

2 grande (328g)

gingibre em pó

1 colher de chá (2g)

cogumelos, picado

4 xícara, picada (280g)

tempeh, fatiado

1 lbs (454g)

alho em pó

2 colher de chá (6g)

molho de soja (tamari)

4 colher de sopa (mL)

arroz integral

1 xícara (190g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Em uma panela antiaderente, salteie o tempeh, os cogumelos e o pimentão, mexendo frequentemente em fogo médio-alto.
3. Quando o tempeh dourar e os vegetais amaciarem, adicione os temperos, o molho de soja e um pouco de sal/pimenta. Mexa.
4. Misture o arroz à mistura de tempeh e vegetais. Sirva.

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.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.