Plano Alimentar - Dieta vegana para jejum intermitente de 1600 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

1598 kcal 120g proteína (30%) 53g gordura (30%) 134g carboidrato (33%) 25g fibra (6%)

Almoço

645 kcal, 28g proteína, 51g carboidratos líquidos, 31g gordura

Leite de soja
1 1/3 xícara(s)- 113 kcal

Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal

Lentilhas ao curry
482 kcal

Jantar

735 kcal, 44g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura

Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal

Salada de tomate e pepino
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 2

1576 kcal 119g proteína (30%) 40g gordura (23%) 148g carboidrato (38%) 36g fibra (9%)

Almoço

625 kcal, 27g proteína, 65g carboidratos líquidos, 18g gordura

Salada simples com aipo, pepino e tomate
256 kcal

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki
369 kcal

Jantar

735 kcal, 44g proteína, 81g carboidratos líquidos, 21g gordura

Seitan teriyaki com vegetais e arroz
451 kcal

Salada de tomate e pepino
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 3

1603 kcal 109g proteína (27%) 51g gordura (29%) 137g carboidrato (34%) 40g fibra (10%)

Almoço

700 kcal, 28g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal

Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Jantar

685 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 27g gordura

Sementes de girassol
271 kcal

Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 4

1603 kcal 109g proteína (27%) 51g gordura (29%) 137g carboidrato (34%) 40g fibra (10%)

Almoço

700 kcal, 28g proteína, 86g carboidratos líquidos, 23g gordura

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 1/2 sanduíche(s)- 573 kcal

Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Jantar

685 kcal, 33g proteína, 50g carboidratos líquidos, 27g gordura

Sementes de girassol
271 kcal

Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 5

1555 kcal 109g proteína (28%) 50g gordura (29%) 140g carboidrato (36%) 27g fibra (7%)

Almoço

695 kcal, 22g proteína, 87g carboidratos líquidos, 21g gordura

Grão-de-bico temperado sobre arroz
544 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate
151 kcal

Jantar

640 kcal, 39g proteína, 51g carboidratos líquidos, 28g gordura

Nuggets Chik'n
9 1/3 nuggets- 515 kcal

Leite de soja
1 1/2 xícara(s)- 127 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Dia 6

1623 kcal 104g proteína (26%) 44g gordura (24%) 164g carboidrato (41%) 38g fibra (9%)

Almoço

675 kcal, 26g proteína, 106g carboidratos líquidos, 11g gordura

Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
273 kcal

Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

730 kcal, 29g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura

Sopa de grão-de-bico com couve
546 kcal

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Dia 7

1623 kcal 104g proteína (26%) 44g gordura (24%) 164g carboidrato (41%) 38g fibra (9%)

Almoço

675 kcal, 26g proteína, 106g carboidratos líquidos, 11g gordura

Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
273 kcal

Iogurte de leite de soja
2 pote- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

730 kcal, 29g proteína, 57g carboidratos líquidos, 32g gordura

Sopa de grão-de-bico com couve
546 kcal

Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Lista de Compras

Outro

- [ ] leite de soja sem açúcar
  6 xícara(s) (mL)
- [ ] pasta de curry
  2 colher de chá (10g)
- [ ] molho teriyaki
  1/3 xícara (84mL)
- [ ] folhas verdes variadas
  1 1/2 embalagem (155 g) (245g)
- [ ] nuggets veganos tipo frango
  9 1/3 nuggets (201g)
- [ ] iogurte de soja
  4 recipiente(s) (601g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] morangos
  1 xícara, inteira (144g)
- [ ] suco de limão
  1 colher de sopa (14mL)
- [ ] pêssego
  4 médio (≈7 cm diâ.) (600g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] lentilhas, cruas
  1/3 xícara (64g)
- [ ] grão-de-bico, enlatado
  3 1/2 lata(s) (1624g)
- [ ] manteiga de amendoim
  3 colher de sopa (48g)
- [ ] feijão-preto
  1 1/3 lata(s) (585g)

Bebidas

- [ ] água
  16 2/3 xícara(s) (3951mL)
- [ ] proteína em pó
  14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Especiarias e ervas

- [ ] sal
  3/4 pitada (1g)
- [ ] cominho em pó
  1/2 colher de sopa (3g)

Produtos de nozes e sementes

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] mistura de legumes congelados
  3/4 lbs (334g)
- [ ] tomates
  6 médio inteiro (6 cm diâ.) (730g)
- [ ] pepino
  3 1/4 pepino (≈21 cm) (978g)
- [ ] cebola roxa
  2 pequeno (140g)
- [ ] aipo cru
  2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
- [ ] folhas de couve
  5 xícara, picada (200g)
- [ ] extrato de tomate
  4 colher de chá (21g)
- [ ] batata-doce
  2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- [ ] cebola
  1 médio (diâ. 6,5 cm) (115g)
- [ ] alho
  5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)
- [ ] ketchup
  2 1/3 colher de sopa (40g)
- [ ] salsa fresca
  1/2 maço (11g)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] arroz branco de grão longo
  2/3 xícara (119g)
- [ ] seitan
  1/2 lbs (227g)
- [ ] couscous instantâneo, saborizado
  1/2 caixa (165 g) (82g)

Produtos de panificação

- [ ] pão
  6 fatia (192g)

Doces

- [ ] geleia
  6 colher de sopa (126g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] caldo de legumes
  8 xícara(s) (mL)

- [ ] leite de coco enlatado
  1/2 xícara (120mL)
- [ ] miolos de girassol
  3 oz (85g)
- [ ] pecãs
  1/2 xícara, metades (50g)

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] molho para salada
  1/2 lbs (210mL)

Receitas

Almoço 1

Comer em dia 1

Leite de soja

1 1/3 xícara(s) - 113 kcal 9g proteína 6g gordura 3g carboidrato 3g fibra

Rende 1 1/3 xícara(s)

leite de soja sem açúcar
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal 1g proteína 0g gordura 8g carboidrato 3g fibra

Rende 1 xícara(s)

morangos
1 xícara, inteira (144g)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas ao curry

482 kcal 18g proteína 25g gordura 40g carboidrato 7g fibra

lentilhas, cruas
1/3 xícara (64g)
água
2/3 xícara(s) (158mL)
sal
2/3 pitada (1g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (120mL)
pasta de curry
2 colher de chá (10g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Almoço 2

Comer em dia 2

Salada simples com aipo, pepino e tomate

256 kcal 9g proteína 10g gordura 26g carboidrato 8g fibra

molho para salada
3 colher de sopa (45mL)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
aipo cru, picado
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Stir fry de grão-de-bico com teriyaki

369 kcal 18g proteína 9g gordura 39g carboidrato 16g fibra

mistura de legumes congelados
1/2 pacote (280 g) (142g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
molho teriyaki
2 colher de sopa (30mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o grão-de-bico e mexa ocasionalmente, cozinhando por cerca de 5 minutos até dourar levemente.\r\nAdicione os vegetais congelados com um pouco de água e cozinhe por cerca de 6-8 minutos até os vegetais ficarem macios e aquecidos.\r\nMisture o molho teriyaki e cozinhe até aquecer, 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 1/2 sanduíche(s) - 573 kcal 17g proteína 16g gordura 83g carboidrato 8g fibra

Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
1 1/2 colher de sopa (24g)
pão
3 fatia (96g)
geleia
3 colher de sopa (63g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
pão
6 fatia (192g)
geleia
6 colher de sopa (126g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal 11g proteína 7g gordura 3g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 5

Grão-de-bico temperado sobre arroz

544 kcal 19g proteína 12g gordura 77g carboidrato 15g fibra

arroz branco de grão longo
5 colher de sopa (58g)
óleo
1 1/4 colher de chá (6mL)
cebola, em cubos
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)
salsa fresca, picado
2 1/2 colher de sopa, picado (9g)
grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido
5/8 lata(s) (280g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
3. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
4. Desligue o fogo e misture a salsa.
5. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz.

Salada simples de folhas mistas com tomate

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

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

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Pêssego

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

Para uma única refeição:

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.

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

273 kcal 11g proteína 3g gordura 42g carboidrato 8g fibra

Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)
óleo
1/8 colher de chá (1mL)
cominho em pó
2 pitada (1g)
suco de limão
3/8 colher de chá (2mL)
pepino, picado
1/8 pepino (≈21 cm) (38g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)
salsa fresca, picado
1 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)
óleo
1/4 colher de chá (1mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (4mL)
pepino, picado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
tomates, picado
1/2 tomate roma (40g)
salsa fresca, picado
2 ramos (2g)

1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

Iogurte de leite de soja

2 pote - 271 kcal 12g proteína 7g gordura 39g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de soja
4 recipiente(s) (601g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

451 kcal 37g proteína 8g gordura 52g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (5mL)
molho teriyaki
1 3/4 colher de sopa (27mL)
mistura de legumes congelados
1/3 pacote (280 g cada) (96g)
arroz branco de grão longo
2 2/3 colher de sopa (31g)
seitan, cortado em tiras
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (10mL)
molho teriyaki
1/4 xícara (53mL)
mistura de legumes congelados
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
seitan, cortado em tiras
1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Salada de tomate e pepino

282 kcal 6g proteína 13g gordura 30g carboidrato 6g fibra

Para uma única refeição:

molho para salada
4 colher de sopa (60mL)
tomates, fatiado finamente
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)
pepino, fatiado finamente
1 pepino (≈21 cm) (301g)
cebola roxa, fatiado finamente
1 pequeno (70g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada
1/2 xícara (120mL)
tomates, fatiado finamente
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (492g)
pepino, fatiado finamente
2 pepino (≈21 cm) (602g)
cebola roxa, fatiado finamente
2 pequeno (140g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

271 kcal 13g proteína 21g gordura 3g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal 20g proteína 6g gordura 46g carboidrato 24g fibra

Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (237mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de chá (5mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
óleo
1 colher de chá (5mL)
extrato de tomate
2 colher de chá (11g)
feijão-preto, escorrido
2/3 lata(s) (293g)
batata-doce, cortado em cubos
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
cebola, picado
1/3 pequeno (23g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (474mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
2 colher de chá (10mL)
folhas de couve
16 colher de sopa, picada (40g)
óleo
2 colher de chá (10mL)
extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
feijão-preto, escorrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batata-doce, cortado em cubos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.\r\nEnquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos. \r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 5

Nuggets Chik'n

9 1/3 nuggets - 515 kcal 28g proteína 21g gordura 48g carboidrato 5g fibra

Rende 9 1/3 nuggets

ketchup
2 1/3 colher de sopa (40g)
nuggets veganos tipo frango
9 1/3 nuggets (201g)

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

Leite de soja

1 1/2 xícara(s) - 127 kcal 11g proteína 7g gordura 3g carboidrato 3g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)

leite de soja sem açúcar
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Sopa de grão-de-bico com couve

546 kcal 27g proteína 14g gordura 56g carboidrato 21g fibra

Para uma única refeição:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (5mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
8 xícara(s) (mL)
óleo
2 colher de chá (10mL)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
2 lata(s) (896g)
folhas de couve, picado
4 xícara, picada (160g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal 2g proteína 18g gordura 1g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

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.