

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 1300 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

1344 kcal ● 97g proteína (29%) ● 65g gordura (44%) ● 67g carboidrato (20%) ● 26g fibra (8%)

Almoço

540 kcal, 14g proteína, 19g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Zoodles com molho de abacate](#)

353 kcal



[Pistaches](#)

188 kcal

Jantar

585 kcal, 34g proteína, 46g carboidratos líquidos, 27g gordura



[Salsicha vegana](#)

1 salsicha(s)- 268 kcal



[Arroz integral](#)

1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal



[Salada simples de folhas mistas](#)

203 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 2

1350 kcal ● 91g proteína (27%) ● 64g gordura (42%) ● 71g carboidrato (21%) ● 33g fibra (10%)

Almoço

540 kcal, 14g proteína, 19g carboidratos líquidos, 37g gordura



[Zoodles com molho de abacate](#)

353 kcal



[Pistaches](#)

188 kcal

Jantar

590 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Iogurte de leite de soja](#)

1 pote- 136 kcal



[Sementes de abóbora](#)

183 kcal



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)

273 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Day 3

1255 kcal ● 105g proteína (33%) ● 34g gordura (24%) ● 115g carboidrato (37%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

525 kcal, 11g proteína, 91g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

515 kcal, 46g proteína, 22g carboidratos líquidos, 23g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Day 4

1255 kcal ● 105g proteína (33%) ● 34g gordura (24%) ● 115g carboidrato (37%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

525 kcal, 11g proteína, 91g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

515 kcal, 46g proteína, 22g carboidratos líquidos, 23g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Seitan simples
5 oz- 305 kcal

Day 5

1328 kcal ● 92g proteína (28%) ● 52g gordura (35%) ● 93g carboidrato (28%) ● 32g fibra (10%)

Almoço

570 kcal, 17g proteína, 38g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas
360 kcal



Amendoins torrados
1/8 xícara(s)- 115 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

540 kcal, 26g proteína, 53g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh
370 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Day 6

1287 kcal

92g proteína (29%)

40g gordura (28%)

111g carboidrato (34%)

29g fibra (9%)

Almoço

525 kcal, 18g proteína, 56g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sanduiche vegano de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduiche(s)- 527 kcal

Jantar

540 kcal, 26g proteína, 53g carboidratos líquidos, 17g gordura



Bowl de salada de taco com tempeh

370 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

Day 7

1269 kcal

92g proteína (29%)

56g gordura (40%)

78g carboidrato (25%)

21g fibra (7%)

Almoço

525 kcal, 18g proteína, 56g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sanduiche vegano de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduiche(s)- 527 kcal

Jantar

525 kcal, 26g proteína, 21g carboidratos líquidos, 33g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



Tofu à parmegiana vegano

1 fatias de tofu- 349 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Bebidas

- ☐ água
16 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (436g)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ kiwi
2 fruta (138g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
1 1/2 grande (485g)
- ☐ tomates
15 tomatinhos (255g)
- ☐ alho
1 dente(s) (de alho) (3g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- ☐ brócolis congelado
8 1/2 xícara (774g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/2 beterraba(s) (75g)
- ☐ vagens verdes frescas
1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)
- ☐ cogumelos
1/4 lbs (128g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ tempero para taco
4 colher de chá (11g)
- ☐ alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
2 oz (52g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz integral
2/3 xícara (127g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
1/2 colher de sopa (4g)

Gorduras e óleos

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata (224g)
- ☐ amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)
- ☐ feijão refrito
2/3 xícara (161g)
- ☐ tempeh
1/3 lbs (151g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
4 lata (298 g) (1192g)
- ☐ salsa (molho)
4 colher de sopa (72g)
- ☐ molho de pizza
1 1/2 colher de sopa (24g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
6 fatia(s) (192g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
 - ☐ folhas verdes variadas
12 2/3 xícara (380g)
 - ☐ iogurte de soja
1 recipiente(s) (150g)
 - ☐ queijo vegano ralado
7 oz (196g)
 - ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Zoodles com molho de abacate

353 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, descascado e sem sementes

3/4 abacate(s) (151g)

abobrinha

3/4 grande (242g)

manjeriço fresco

3/4 xícara, folhas inteiras (18g)

tomates, cortado ao meio

7 1/2 tomatinhos (128g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

água

1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates, descascado e sem sementes

1 1/2 abacate(s) (302g)

abobrinha

1 1/2 grande (485g)

manjeriço fresco

1 1/2 xícara, folhas inteiras (36g)

tomates, cortado ao meio

15 tomatinhos (255g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

água

1/2 xícara(s) (mL)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 84g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa de tomate condensada enlatada

2 lata (298 g) (596g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de tomate condensada enlatada

4 lata (298 g) (1192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de vagem, beterraba e pepitas

360 kcal ● 11g proteína ● 23g gordura ● 20g carboidrato ● 7g fibra



beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

1 1/2 beterraba(s) (75g)

vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas

1 xícara, pedaços de 1,3 cm (113g)

vinagrete balsâmico

3 colher de sopa (mL)

sementes de abóbora torradas, sem sal

3 colher de sopa (22g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amendoim torrado
2 colher de sopa (18g)

1. A receita não possui instruções.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 kiwi

kiwi
2 fruta (138g)

1. Fatie o kiwi e sirva.



Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche vegano de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 527 kcal ● 18g proteína ● 22g gordura ● 56g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
queijo vegano ralado
3/4 xícara (84g)
pão
3 fatia(s) (96g)
cogumelos
2 1/4 oz (64g)
alecrim seco
3 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
queijo vegano ralado
1 1/2 xícara (168g)
pão
6 fatia(s) (192g)
cogumelos
1/4 lbs (128g)
alecrim seco
1/4 colher de sopa (1g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo vegano, 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 sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

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

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara de arroz integral cozido

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

sal

1 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.

Salada simples de folhas mistas

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



molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

logurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

6 xícara (546g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

seitan

5 oz (142g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

seitan

10 oz (284g)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bowl de salada de taco com tempeh

370 kcal ● 23g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

óleo

1/3 colher de chá (mL)

feijão refrito

1/3 xícara (81g)

salsa (molho)

2 colher de sopa (36g)

folhas verdes variadas

1/3 xícara (10g)

tempero para taco

2 colher de chá (6g)

tempeh

2 2/3 oz (76g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, em cubos

2/3 abacate(s) (134g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

feijão refrito

2/3 xícara (161g)

salsa (molho)

4 colher de sopa (72g)

folhas verdes variadas

2/3 xícara (20g)

tempero para taco

4 colher de chá (11g)

tempeh

1/3 lbs (151g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Esfarele o tempeh na frigideira e frite por alguns minutos até começar a dourar. Misture o tempero de taco com um pouco de água e mexa até o tempeh ficar coberto. Cozinhe por mais um ou dois minutos e reserve.
2. Aqueça os feijões refritos no micro-ondas ou em uma panela separada; reserve.
3. Coloque as folhas mistas, o tempeh, os feijões refritos, o abacate e a salsa em uma tigela e sirva.
4. Observação de preparo: Guarde a mistura de tempeh e os feijões refritos em um recipiente hermético na geladeira. Quando estiver pronto para servir, reaqueça o tempeh e os feijões e monte o restante da salada.

Arroz integral

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

arroz integral

1/2 xícara (95g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

sal

3 pitada (2g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tofu à parmegiana vegano

1 fatias de tofu - 349 kcal ● 19g proteína ● 22g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 fatias de tofu

queijo vegano ralado

1 oz (28g)

tofu firme, secar com papel-toalha

1/2 lbs (198g)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

amido de milho (cornstarch)

1/2 colher de sopa (4g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho de pizza

1 1/2 colher de sopa (24g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Fatie o tofu no sentido do comprimento em placas retangulares e largas que se assemelhem a tábuas. Um bloco de tofu de 14 oz (397 g) rende duas placas de 7 oz (198 g).
3. Em um prato raso, bata o amido de milho, a levedura nutricional e uma pitada de sal e pimenta. Pressione as placas de tofu na mistura, garantindo que todos os lados fiquem totalmente cobertos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe até dourar e ficar crocante, cerca de 3-4 minutos de cada lado.
5. Transfira as placas de tofu para uma assadeira. Espalhe molho de pizza sobre cada placa e polvilhe com queijo vegano.
6. Asse no forno até o queijo derreter e ficar levemente crocante, cerca de 8-10 minutos. 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)

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

- 1. A receita não possui instruções.