

Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 3100 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 3107 kcal ● 195g proteína (25%) ● 89g gordura (26%) ● 323g carboidrato (42%) ● 58g fibra (8%)

Almoço

1405 kcal, 57g proteína, 141g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Mistura de arroz saborizada](#)

573 kcal



[Ervilha-torta](#)

123 kcal



[Tofu ao molho buffalo](#)

709 kcal

Jantar

1375 kcal, 66g proteína, 180g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Lentilhas](#)

405 kcal



[Succotash de feijão branco](#)

970 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Day 2 3066 kcal ● 196g proteína (26%) ● 43g gordura (13%) ● 393g carboidrato (51%) ● 81g fibra (11%)

Almoço

1365 kcal, 57g proteína, 211g carboidratos líquidos, 16g gordura



[Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias](#)

1365 kcal

Jantar

1375 kcal, 66g proteína, 180g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Lentilhas](#)

405 kcal



[Succotash de feijão branco](#)

970 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 dosador- 327 kcal

Day 3 3054 kcal ● 203g proteína (27%) ● 57g gordura (17%) ● 379g carboidrato (50%) ● 53g fibra (7%)

Almoço

1365 kcal, 57g proteína, 211g carboidratos líquidos, 16g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias
1365 kcal

Jantar

1365 kcal, 73g proteína, 165g carboidratos líquidos, 40g gordura



Massa com espinafre e ricota
1015 kcal



Leite
2 1/3 xícara(s) - 348 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4 3071 kcal ● 198g proteína (26%) ● 108g gordura (32%) ● 253g carboidrato (33%) ● 75g fibra (10%)

Almoço

1395 kcal, 52g proteína, 120g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
3 sanduíche(s)- 1028 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

1350 kcal, 73g proteína, 131g carboidratos líquidos, 44g gordura



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal



Salada de tomate e pepino
71 kcal



Goulash de feijão e tofu
1093 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 5 3140 kcal ● 260g proteína (33%) ● 112g gordura (32%) ● 215g carboidrato (27%) ● 57g fibra (7%)

Almoço

1395 kcal, 52g proteína, 120g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico
3 sanduíche(s)- 1028 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

1420 kcal, 136g proteína, 93g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salsicha vegana
4 salsicha(s)- 1072 kcal



Lentilhas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 6

3123 kcal ● 262g proteína (34%) ● 88g gordura (25%) ● 262g carboidrato (34%) ● 58g fibra (7%)

Almoço

1375 kcal, 54g proteína, 167g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ravioli de queijo

953 kcal



Salada mista

424 kcal

Jantar

1420 kcal, 136g proteína, 93g carboidratos líquidos, 49g gordura



Salsicha vegana

4 salsicha(s)- 1072 kcal



Lentilhas

347 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 7

3086 kcal ● 206g proteína (27%) ● 87g gordura (25%) ● 313g carboidrato (41%) ● 57g fibra (7%)

Almoço

1375 kcal, 54g proteína, 167g carboidratos líquidos, 38g gordura



Ravioli de queijo

953 kcal



Salada mista

424 kcal

Jantar

1385 kcal, 79g proteína, 143g carboidratos líquidos, 48g gordura



Sub de almôndega vegana

2 sub(s)- 936 kcal



Leite

3 xícara(s)- 447 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
29 2/3 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- sal
1 3/4 colher de chá (10g)
- cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
- pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- páprica
1 1/4 colher de sopa (9g)
- tomilho fresco
5 pitada (1g)
- endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
2 xícara (416g)
- feijão branco, enlatado
3 lata(s) (1335g)
- tofu firme
1 1/2 lbs (645g)
- grão-de-bico, enlatado
4 1/2 lata(s) (2016g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
6 1/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- óleo
2 3/4 oz (mL)
- molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1/2 xícara (mL)
- maionese
2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada
1 saqueta (~160 g) (158g)
- ravióli de queijo congelado
1 3/4 lbs (794g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
- molho para macarrão
1 1/2 pote (680 g) (914g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado
2 1/2 caixa (165 g) (411g)
- massa seca crua
6 oz (171g)

Produtos lácteos e ovos

- ricota parcialmente desnatada
3/4 xícara (186g)
- queijo parmesão
2 1/4 colher de sopa (11g)
- leite integral
6 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- pão
12 fatia (384g)

Produtos de nozes e sementes

- pecãs
1 xícara, metades (99g)

Outro

- linguiça vegana
8 salsicha (800g)
- pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
- levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)

- grãos de milho congelados**
3 xícara (408g)
 - pimentão**
3 médio (357g)
 - chalotas**
3 dente(s) de alho (170g)
 - ervilhas sugar snap congeladas**
2 xícara (288g)
 - pepino**
2 1/2 pepino (≈21 cm) (715g)
 - tomates**
4 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (580g)
 - salsa fresca**
10 ramos (10g)
 - espinafre picado congelado**
3/4 embalagem (280 g) (213g)
 - alho**
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
 - cebola roxa**
1 médio (diâ. 6,5 cm) (114g)
 - cebola**
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (248g)
 - aipo cru**
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(80g)
 - alface romana (romaine)**
3 1/2 corações (1750g)
 - cenouras**
3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Mistura de arroz saborizada

573 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 116g carboidrato ● 5g fibra



mistura de arroz temperada
1 saqueta (~160 g) (158g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tofu ao molho buffalo

709 kcal ● 32g proteína ● 59g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
molho ranch
4 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
14 oz (397g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1365 kcal ● 57g proteína ● 16g gordura ● 211g carboidrato ● 38g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1 1/4 caixa (165 g) (206g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
pepino, picado
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (560g)
tomates, picado
1 1/4 tomate romo (100g)
salsa fresca, picado
5 ramos (5g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
2 1/2 caixa (165 g) (411g)
óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
pepino, picado
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
2 1/2 lata(s) (1120g)
tomates, picado
2 1/2 tomate romo (200g)
salsa fresca, picado
10 ramos (10g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

3 sanduíche(s) - 1028 kcal ● 47g proteína ● 26g gordura ● 118g carboidrato ● 33g fibra



Para uma única refeição:

maionese
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
1 colher de chá (1g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
pão
6 fatia (192g)
grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
cebola, picado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Para todas as 2 refeições:

maionese
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
pão
12 fatia (384g)
grão-de-bico, enlatado
2 lata(s) (896g)
aipo cru, picado
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
cebola, picado
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Ravióli de queijo

953 kcal ● 39g proteína ● 24g gordura ● 131g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (392g)
ravióli de queijo congelado
14 oz (397g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1 1/6 pote (680 g) (784g)
ravióli de queijo congelado
1 3/4 lbs (794g)

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

Salada mista

424 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine), ralado
1 3/4 corações (875g)
tomates, em cubos
1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (159g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)
cebola roxa, fatiado
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)
pepino, fatiado ou em cubos
1/2 pepino (≈21 cm) (132g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 3/4 pequeno (14 cm) (88g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine), ralado
3 1/2 corações (1750g)
tomates, em cubos
3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (319g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)
cebola roxa, fatiado
7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (96g)
pepino, fatiado ou em cubos
7/8 pepino (≈21 cm) (263g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Se quiser preparar várias porções com antecedência, você pode ralar as cenouras e rasgar a alface e fatiar a cebola com antecedência e armazená-las na geladeira em um saco plástico tipo Ziploc ou em um recipiente Tupperware, assim você só precisa picar um pouco de pepino e tomate e adicionar um pouco de molho na próxima vez.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

água
2 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/4 colher de chá (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
56 colher de chá (224g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Succotash de feijão branco

970 kcal ● 38g proteína ● 24g gordura ● 121g carboidrato ● 29g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 xícara (393g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 1/2 xícara (204g)
pimentão, picado finamente
1 1/2 médio (179g)
chalotas, picado
1 1/2 dente(s) de alho (85g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
3 colher de sopa (mL)
óleo
3 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
3 xícara (786g)
grãos de milho congelados, descongelado
3 xícara (408g)
pimentão, picado finamente
3 médio (357g)
chalotas, picado
3 dente(s) de alho (170g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Massa com espinafre e ricota

1015 kcal ● 55g proteína ● 22g gordura ● 138g carboidrato ● 12g fibra



massa seca crua

6 oz (171g)

ricota parcialmente desnatada

3/4 xícara (186g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

espinafre picado congelado, descongelado e escorrido

3/4 embalagem (280 g) (213g)

alho, picado

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

queijo parmesão, dividido

2 1/4 colher de sopa (11g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem; escorra.
2. Enquanto a massa cozinha, unte uma frigideira com spray de cozinha. Em fogo médio-baixo, adicione o espinafre e o alho. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência.
3. Misture a ricota, metade do queijo parmesão, sal, pimenta e apenas água suficiente para ficar cremoso.
4. Adicione a massa cozida à frigideira e misture.
5. Sirva e cubra com o restante do parmesão.

Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/3 xícara(s)



leite integral

2 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/4 xícara(s)



leite integral
1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada
1 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
pepino, fatiado finamente
1/4 pepino (~21 cm) (75g)
tomates, fatiado finamente
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Goulash de feijão e tofu

1093 kcal ● 62g proteína ● 31g gordura ● 109g carboidrato ● 32g fibra



óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
páprica
1 1/4 colher de sopa (9g)
tomilho fresco
5 pitada (1g)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/4 lata(s) (549g)
cebola, cortado em cubos
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)
alho, picado fino
1 1/4 dente (de alho) (4g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1/2 lbs (248g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salsicha vegana

4 salsicha(s) - 1072 kcal ● 112g proteína ● 48g gordura ● 42g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
4 salsicha (400g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
8 salsicha (800g)

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

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

água
2 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Sub de almôndega vegana

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



Rende 2 sub(s)

pão tipo sub(s)
2 pão(ões) (170g)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
almôndegas veganas congeladas
8 almôndega(s) (240g)

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.

Leite

3 xícara(s) - 447 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 35g carboidrato ● 0g fibra

Rende 3 xícara(s)



leite integral
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
água
3 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
água
21 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

