

# Meal Plan - Dieta vegetariana com jejum intermitente de 3300 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** 3256 kcal ● 244g proteína (30%) ● 139g gordura (38%) ● 207g carboidrato (25%) ● 51g fibra (6%)

## Almoço

1475 kcal, 70g proteína, 150g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Sanduíche Caprese**  
2 sanduíche(s)- 922 kcal



**Kefir**  
450 kcal

## Jantar

1455 kcal, 102g proteína, 54g carboidratos líquidos, 77g gordura



**Tempeh com molho de amendoim**  
12 oz de tempeh- 1301 kcal



**Salada simples de folhas mistas com tomate**  
151 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 2** 3290 kcal ● 229g proteína (28%) ● 110g gordura (30%) ● 309g carboidrato (38%) ● 37g fibra (5%)

## Almoço

1475 kcal, 70g proteína, 150g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Maçã**  
1 maçã(s)- 105 kcal



**Sanduíche Caprese**  
2 sanduíche(s)- 922 kcal



**Kefir**  
450 kcal

## Jantar

1485 kcal, 86g proteína, 157g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Lentilhas**  
434 kcal



**Leite**  
2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



**Nuggets Chik'n**  
13 nuggets- 717 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

## Day 3

3338 kcal ● 219g proteína (26%) ● 72g gordura (19%) ● 401g carboidrato (48%) ● 54g fibra (6%)

### Almoço

1525 kcal, 59g proteína, 241g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



#### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal

### Jantar

1485 kcal, 86g proteína, 157g carboidratos líquidos, 48g gordura



#### Lentilhas

434 kcal



#### Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal



#### Nuggets Chik'n

13 nuggets- 717 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

## Day 4

3295 kcal ● 248g proteína (30%) ● 99g gordura (27%) ● 306g carboidrato (37%) ● 46g fibra (6%)

### Almoço

1525 kcal, 59g proteína, 241g carboidratos líquidos, 22g gordura



#### Pão naan

2 unidade(s)- 524 kcal



#### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal

### Jantar

1445 kcal, 116g proteína, 62g carboidratos líquidos, 76g gordura



#### Salsichas veganas com purê de couve-flor

4 salsicha(s)- 1444 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  
37 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- manteiga de amendoim  
6 colher de sopa (97g)
- molho de soja (tamari)  
1 colher de sopa (mL)
- lentilhas, cruas  
3 1/2 xícara (688g)
- grão-de-bico, enlatado  
2 lata(s) (821g)
- tofu firme  
6 oz (170g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- maçãs  
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

## Outro

- levedura nutricional  
1 1/2 colher de sopa (6g)
- folhas verdes variadas  
4 xícara (120g)
- nuggets veganos tipo frango  
26 nuggets (559g)
- couve-flor congelada  
3 xícara (340g)
- linguiça vegana  
4 salsicha (400g)
- massa de grão-de-bico  
3/4 caixa (149g)
- tempero italiano  
3 pitada (1g)
- molho teriyaki  
1 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (862g)

## Gorduras e óleos

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

## Produtos de panificação

- pão  
12 fatia(s) (384g)
- pão naan  
4 pedaço(s) (360g)

## Produtos lácteos e ovos

- mussarela fresca  
8 fatias (227g)
- kefir aromatizado  
6 xícara (mL)
- leite integral  
9 xícara(s) (mL)
- queijo feta  
6 oz (170g)
- iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente (170 g) (340g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho pesto  
2/3 xícara (176g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/2 colher de sopa (9g)
- cominho em pó  
4 colher de chá (8g)
- pó de chili  
1 colher de chá (3g)
- flocos de pimenta vermelha  
4 pitada (1g)
- orégano seco  
1 colher de chá, folhas (1g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de chá, moído (1g)
- manjericão, seco  
1 colher de chá, folhas (1g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ketchup**  
6 1/2 colher de sopa (111g)
  - pepino**  
1 pepino (≈21 cm) (276g)
  - salsa fresca**  
7 1/3 ramos (7g)
  - cebola**  
2 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (268g)
  - espinafre fresco**  
2 xícara(s) (62g)
  - alho**  
4 dente(s) (de alho) (11g)
  - tomate triturado enlatado**  
1 1/6 lata (472g)
  - aipo cru**  
2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)
  - cenouras**  
2 1/3 médio (142g)
- 
- couscous instantâneo, saborizado**  
2 caixa (165 g) (301g)
  - seitan**  
2 lbs (907g)
  - arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)

### **Produtos de nozes e sementes**

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

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

#### maçãs

2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche Caprese

2 sanduíche(s) - 922 kcal ● 45g proteína ● 53g gordura ● 55g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

#### pão

4 fatia(s) (128g)

#### tomates

4 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (108g)

#### mussarela fresca

4 fatias (113g)

#### molho pesto

4 colher de sopa (64g)

Para todas as 2 refeições:

#### pão

8 fatia(s) (256g)

#### tomates

8 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (216g)

#### mussarela fresca

8 fatias (227g)

#### molho pesto

1/2 xícara (128g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

### Kefir

450 kcal ● 24g proteína ● 7g gordura ● 74g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**kefir aromatizado**

3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**kefir aromatizado**

6 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

---

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Pão naan

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



Para uma única refeição:

**pão naan**

2 pedaço(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

**pão naan**

4 pedaço(s) (360g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal ● 42g proteína ● 12g gordura ● 155g carboidrato ● 28g fibra



Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**  
1 caixa (165 g) (151g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1/2 pepino (~21 cm) (138g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (411g)  
**tomates, picado**  
1 tomate româ (73g)  
**salsa fresca, picado**  
3 2/3 ramos (4g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**  
2 caixa (165 g) (301g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pepino, picado**  
1 pepino (~21 cm) (276g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
2 lata(s) (821g)  
**tomates, picado**  
2 tomate româ (147g)  
**salsa fresca, picado**  
7 1/3 ramos (7g)

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 5

### Iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 pote(s)

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente (170 g) (340g)

1. A receita não possui instruções.



### Sanduíche de tofu temperado com pesto

2 sanduíche(s) - 760 kcal ● 33g proteína ● 40g gordura ● 56g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 sanduíche(s)

**pão**  
4 fatia(s) (128g)  
**molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cominho em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**pó de chili**  
1 colher de chá (3g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**flocos de pimenta vermelha**  
4 pitada (1g)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

1. Torre o pão.\r\nCorte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.\r\nEm metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. Sirva.

## Sementes de abóbora

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



**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Asinhas de seitan ao teriyaki

16 oz de seitan - 1189 kcal ● 129g proteína ● 40g gordura ● 76g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**  
2 lbs (907g)  
**óleo**  
4 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
1 xícara (mL)

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.

### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 246 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 55g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
3/4 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 colher de sopa (69g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
1 1/2 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Tempeh com molho de amendoim

12 oz de tempeh - 1301 kcal ● 98g proteína ● 68g gordura ● 44g carboidrato ● 30g fibra



Rende 12 oz de tempeh

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**manteiga de amendoim**  
6 colher de sopa (97g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1 colher de sopa (mL)  
**levedura nutricional**  
1 1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

### 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 (mL)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Lentilhas

434 kcal ● 30g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
2 1/2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
10 colher de sopa (120g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
5 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 1/4 xícara (240g)

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.

### Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal ● 17g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
4 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Nuggets Chik'n

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteína ● 29g gordura ● 67g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**ketchup**  
3 1/4 colher de sopa (55g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
13 nuggets (280g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
6 1/2 colher de sopa (111g)  
**nuggets veganos tipo frango**  
26 nuggets (559g)

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

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

4 salsicha(s) - 1444 kcal ● 116g proteína ● 76g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Rende 4 salsicha(s)

**couve-flor congelada**  
3 xícara (340g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)  
**cebola, fatiado fino**  
2 pequeno (140g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 1/2 xícara(s)

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

### Massa assada com feta e grão-de-bico

1219 kcal ● 66g proteína ● 57g gordura ● 84g carboidrato ● 27g fibra



**tomates**  
15 oz, tomatinhos (425g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
1 1/2 xícara(s) (45g)  
**massa de grão-de-bico**  
3/4 caixa (149g)  
**tempero italiano**  
3 pitada (1g)  
**queijo feta, escorrido**  
6 oz (170g)  
**alho, descascado e amassado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Em um refratário, coloque os tomates, o alho e o feta (não esmigalhe). Regue com o óleo e tempere com sal/pimenta. Asse por 30-35 minutos até os tomates estourarem.
3. Enquanto isso, cozinhe a massa de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Retire o refratário do forno e amasse tudo com um garfo até que o feta fique cremoso, mas os tomates ainda estejam um pouco pedaços.
5. Adicione o espinafre e a massa quente ao refratário e misture delicadamente até o espinafre murchar e a massa ficar envolvida no molho. Decore com tempero italiano e sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Sopa de lentilhas

1264 kcal ● 61g proteína ● 35g gordura ● 143g carboidrato ● 33g fibra



Para uma única refeição:

**orégano seco**  
1/2 colher de chá, folhas (1g)  
**lentilhas, cruas**  
56 colher de chá (224g)  
**água**  
4 2/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (1g)  
**manjericão, seco**  
1/2 colher de chá, folhas (0g)  
**tomate triturado enlatado**  
5/8 lata (236g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)  
**aipo cru, picado**  
1 1/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (47g)  
**alho, picado**  
1 1/6 dente(s) (de alho) (3g)  
**cenouras, em cubos**  
1 1/6 médio (71g)  
**espinafre fresco, fatiado finamente**  
1/4 xícara(s) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**orégano seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**lentilhas, cruas**  
2 1/3 xícara (448g)  
**água**  
9 1/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**manjericão, seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**tomate triturado enlatado**  
1 1/6 lata (472g)  
**sal**  
1 colher de chá (7g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**cebola, picado**  
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)  
**aipo cru, picado**  
2 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (93g)  
**alho, picado**  
2 1/3 dente(s) (de alho) (7g)  
**cenouras, em cubos**  
2 1/3 médio (142g)  
**espinafre fresco, fatiado finamente**  
5/8 xícara(s) (17g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione as cebolas, as cenouras e o aipo; cozinhe e mexa até que a cebola esteja macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjericão; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por pelo menos 1 hora. Quando estiver pronto para servir, acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere a gosto com sal e pimenta.

## Leite

1 1/2 xícara(s) - 224 kcal ● 12g proteína ● 12g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**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.