

Meal Plan - Dieta vegetariana para jejum intermitente de 3500 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

3521 kcal ● 222g proteína (25%) ● 85g gordura (22%) ● 413g carboidrato (47%) ● 54g fibra (6%)

Almoço

1575 kcal, 87g proteína, 194g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1565 kcal, 50g proteína, 215g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Suco de fruta](#)

4 copo(s)- 458 kcal



[Sub de cheesesteak com homus](#)

2 sub(s)- 1107 kcal

Day 2

3521 kcal ● 222g proteína (25%) ● 85g gordura (22%) ● 413g carboidrato (47%) ● 54g fibra (6%)

Almoço

1575 kcal, 87g proteína, 194g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1565 kcal, 50g proteína, 215g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Suco de fruta](#)

4 copo(s)- 458 kcal



[Sub de cheesesteak com homus](#)

2 sub(s)- 1107 kcal

Day 3

3538 kcal ● 229g proteína (26%) ● 88g gordura (22%) ● 405g carboidrato (46%) ● 52g fibra (6%)

Almoço

1645 kcal, 67g proteína, 270g carboidratos líquidos, 23g gordura



Suco de fruta

2 3/4 copo(s)- 315 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

1327 kcal

Jantar

1515 kcal, 78g proteína, 132g carboidratos líquidos, 64g gordura



Leite

1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



Sopa de lentilhas

903 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

3533 kcal ● 219g proteína (25%) ● 96g gordura (24%) ● 387g carboidrato (44%) ● 61g fibra (7%)

Almoço

1610 kcal, 58g proteína, 185g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada simples de couve e abacate

384 kcal



Ravióli de queijo

1225 kcal

Jantar

1545 kcal, 77g proteína, 199g carboidratos líquidos, 38g gordura



Leite

4 xícara(s)- 596 kcal



Massa com lentilhas e tomate

947 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

3542 kcal ● 227g proteína (26%) ● 76g gordura (19%) ● 437g carboidrato (49%) ● 50g fibra (6%)

Almoço

1615 kcal, 65g proteína, 235g carboidratos líquidos, 36g gordura



Massa com molho pronto

1191 kcal



Salada caprese

426 kcal

Jantar

1545 kcal, 77g proteína, 199g carboidratos líquidos, 38g gordura



Leite

4 xícara(s)- 596 kcal



Massa com lentilhas e tomate

947 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6 3481 kcal ● 234g proteína (27%) ● 82g gordura (21%) ● 381g carboidrato (44%) ● 71g fibra (8%)

Almoço

1615 kcal, 65g proteína, 235g carboidratos líquidos, 36g gordura



Massa com molho pronto
1191 kcal



Salada caprese
426 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1480 kcal, 84g proteína, 143g carboidratos líquidos, 45g gordura



Goulash de feijão e tofu
1311 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Day 7 3454 kcal ● 291g proteína (34%) ● 129g gordura (34%) ● 209g carboidrato (24%) ● 74g fibra (9%)

Almoço

1590 kcal, 123g proteína, 63g carboidratos líquidos, 82g gordura



Salsicha vegana
4 salsicha(s)- 1072 kcal



Salada simples de couve e abacate
518 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1480 kcal, 84g proteína, 143g carboidratos líquidos, 45g gordura



Goulash de feijão e tofu
1311 kcal



Salada de edamame e beterraba
171 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
86 fl oz (mL)
- ☐ laranja
4 laranja (616g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (394g)
- ☐ limão
2 pequeno (114g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 colher de chá (4g)
- ☐ orégano seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
- ☐ manjerição, seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ manjerição fresco
1 oz (28g)
- ☐ páprica
3 1/4 colher de sopa (22g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tomilho fresco
1/2 colher de sopa (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1 xícara (246g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (376g)
- ☐ feijão branco, enlatado
3 lata(s) (1317g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
9 1/3 dente(s) (de alho) (28g)
- ☐ cebola
7 médio (diâ. 6,5 cm) (788g)
- ☐ pimentão
4 médio (476g)
- ☐ tomate triturado enlatado
2 lata (776g)
- ☐ aipo cru
5/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (33g)
- ☐ cenouras
2 1/3 médio (142g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 xícara(s) (6g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (503g)
- ☐ folhas de couve
2 maço (333g)
- ☐ extrato de tomate
1 1/2 colher de sopa (24g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

Outro

- ☐ pão tipo sub(s)
10 pão(ões) (850g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
30 almôndega(s) (900g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (370g)
- ☐ linguiça vegana
4 salsicha (400g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3 pote (680 g) (2014g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)
- ☐ água
29 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ **queijo fatiado**
4 fatia (28 g cada) (112g)
- ☐ **leite integral**
9 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ **mussarela fresca**
1/2 lbs (255g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **massa seca crua**
2 lbs (952g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ **ravióli de queijo congelado**
18 oz (510g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sub de almôndega vegana

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 162g carboidrato ● 23g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
6 pão(ões) (510g)
levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
almôndegas veganas congeladas
24 almôndega(s) (720g)

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.

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 3/4 copo(s)

suco de fruta
22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Espagete com almôndegas vegetarianas

1327 kcal ● 62g proteína ● 21g gordura ● 201g carboidrato ● 21g fibra



molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

massa seca crua

1/2 lbs (228g)

almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Ravióli de queijo

1225 kcal ● 50g proteína ● 30g gordura ● 169g carboidrato ● 19g fibra



molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
ravióli de queijo congelado
18 oz (510g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Massa com molho pronto

1191 kcal ● 41g proteína ● 9g gordura ● 220g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
9 1/3 oz (266g)
molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (392g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
18 2/3 oz (532g)
molho para macarrão
1 1/6 pote (680 g) (784g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada caprese

426 kcal ● 25g proteína ● 27g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
3 oz (85g)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
manjericão fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
6 oz (170g)
folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (310g)
manjericão fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salsicha vegana

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



Rende 4 salsicha(s)

linguiça vegana

4 salsicha (400g)

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

Salada simples de couve e abacate

518 kcal  11g proteína  34g gordura  21g carboidrato  20g fibra



folhas de couve, picado

1 maço (191g)

abacates, picado

1 abacate(s) (226g)

limão, espremido

1 pequeno (65g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

4 copo(s) - 458 kcal  7g proteína  2g gordura  101g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta

32 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta

64 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sub de cheesesteak com homus

2 sub(s) - 1107 kcal  44g proteína  45g gordura  114g carboidrato  19g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
1 colher de chá (2g)
homus
1/2 xícara (123g)
queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
alho, picado fino
2 dente (de alho) (6g)
cebola, cortado em tiras finas
1 grande (150g)
pão tipo sub(s), partido
2 pão(ões) (170g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
2 médio (238g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
flocos de pimenta vermelha
2 colher de chá (4g)
homus
1 xícara (246g)
queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
alho, picado fino
4 dente (de alho) (12g)
cebola, cortado em tiras finas
2 grande (300g)
pão tipo sub(s), partido
4 pão(ões) (340g)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas
4 médio (476g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
2. Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
3. Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
4. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral
1 2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



Sopa de lentilhas

903 kcal ● 44g proteína ● 25g gordura ● 102g carboidrato ● 24g fibra



orégano seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
lentilhas, cruas
13 1/3 colher de sopa (160g)
água
3 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
manjeriço, seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
tomate triturado enlatado
3/8 lata (169g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
azeite
5 colher de chá (mL)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)
aipo cru, picado
5/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (33g)
alho, picado
5/6 dente(s) (de alho) (3g)
cenouras, em cubos
5/6 médio (51g)
espinafre fresco, fatiado finamente
1/4 xícara(s) (6g)

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 manjeriço; 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.

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
3 oz (85g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Leite

4 xícara(s) - 596 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 47g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
8 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa com lentilhas e tomate

947 kcal ● 46g proteína ● 7g gordura ● 152g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1/4 lbs (96g)
lentilhas, cruas
1/2 xícara (108g)
tomate triturado enlatado
3/4 lata (304g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
páprica
3 pitada (1g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
3/4 colher de sopa (12g)
cenouras, picado
3/4 médio (46g)
alho, picado fino
3/4 dente(s) (de alho) (2g)
cebola, cortado em cubos
3/8 grande (56g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
6 3/4 oz (192g)
lentilhas, cruas
1 xícara (216g)
tomate triturado enlatado
1 1/2 lata (608g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
1 colher de chá (mL)
extrato de tomate
1 1/2 colher de sopa (24g)
cenouras, picado
1 1/2 médio (92g)
alho, picado fino
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
cebola, cortado em cubos
3/4 grande (113g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Goulash de feijão e tofu

1311 kcal ● 74g proteína ● 38g gordura ● 131g carboidrato ● 38g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

páprica

1 1/2 colher de sopa (10g)

tomilho fresco

1/4 colher de sopa (1g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

alho, picado fino

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

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3 colher de sopa (mL)

páprica

3 colher de sopa (21g)

tomilho fresco

1/2 colher de sopa (1g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3 lata(s) (1317g)

cebola, cortado em cubos

3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)

alho, picado fino

3 dente (de alho) (9g)

tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1 1/3 lbs (595g)

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.

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

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

2 beterraba(s) (100g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

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

4 beterraba(s) (200g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

3 1/2 dosador - 382 kcal  85g proteína  2g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó
3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)
água
3 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)
água
24 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.