

Meal Plan - Dieta vegana com jejum intermitente de 3000 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 3016 kcal ● 208g proteína (28%) ○ 74g gordura (22%) ● 285g carboidrato (38%) ● 94g fibra (13%)

Almoço

1265 kcal, 86g proteína, 128g carboidratos líquidos, 21g gordura



Leite de soja

3 xícara(s)- 254 kcal



Massa de lentilha

1010 kcal

Jantar

1370 kcal, 37g proteína, 154g carboidratos líquidos, 51g gordura



Massa com molho pronto

680 kcal



Salada simples de couve e abacate

691 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 2 3016 kcal ● 224g proteína (30%) ○ 119g gordura (36%) ● 211g carboidrato (28%) ● 50g fibra (7%)

Almoço

1265 kcal, 102g proteína, 54g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s)- 1263 kcal

Jantar

1370 kcal, 37g proteína, 154g carboidratos líquidos, 51g gordura



Massa com molho pronto

680 kcal



Salada simples de couve e abacate

691 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 3 3015 kcal ● 200g proteína (27%) ● 76g gordura (23%) ● 297g carboidrato (39%) ● 85g fibra (11%)

Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

1091 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

1360 kcal, 60g proteína, 181g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada mista

364 kcal



Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 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 3032 kcal ● 196g proteína (26%) ● 88g gordura (26%) ● 282g carboidrato (37%) ● 82g fibra (11%)

Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

1091 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

1375 kcal, 55g proteína, 166g carboidratos líquidos, 40g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal



Pistaches

375 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 3025 kcal ● 214g proteína (28%) ● 75g gordura (22%) ● 311g carboidrato (41%) ● 63g fibra (8%)

Almoço

1270 kcal, 74g proteína, 142g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal



Sub de almôndega vegana

2 1/2 sub(s)- 1170 kcal

Jantar

1375 kcal, 55g proteína, 166g carboidratos líquidos, 40g gordura



Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal



Pistaches

375 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 2992 kcal ● 206g proteína (27%) ● 118g gordura (36%) ● 233g carboidrato (31%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1345 kcal, 35g proteína, 133g carboidratos líquidos, 65g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s)- 993 kcal

Jantar

1265 kcal, 86g proteína, 96g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal



Tenders de chik'n crocantes

15 tender(es)- 857 kcal



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 7

2992 kcal ● 206g proteína (27%) ● 118g gordura (36%) ● 233g carboidrato (31%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1345 kcal, 35g proteína, 133g carboidratos líquidos, 65g gordura



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s)- 993 kcal

Jantar

1265 kcal, 86g proteína, 96g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal



Tenders de chik'n crocantes

15 tender(es)- 857 kcal



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

Lista de Compras



Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua**
16 2/3 oz (475g)
- couscous instantâneo, saborizado**
2 caixa (165 g) (301g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**
1 3/4 pote (680 g) (1198g)
- caldo de legumes**
16 xícara(s) (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve**
29 1/4 oz (830g)
- cebola**
1 3/4 pequeno (123g)
- alface romana (romaine)**
4 corações (2000g)
- tomates**
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (591g)
- cebola roxa**
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
- pepino**
1 1/4 pepino (≈21 cm) (389g)
- cenouras**
2 1/2 médio (151g)
- alho**
8 dente(s) (de alho) (24g)
- salsa fresca**
7 1/3 ramos (7g)
- ketchup**
1/2 xícara (128g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates**
3 abacate(s) (603g)
- limão**
3 pequeno (174g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- laranja**
4 laranja (616g)

Bebidas

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

Outro

- leite de soja sem açúcar**
8 xícara(s) (mL)
- Massa de lentilha**
1/2 lbs (227g)
- couve-flor congelada**
2 1/2 xícara (298g)
- linguiça vegana**
3 1/2 salsicha (350g)
- almôndegas veganas congeladas**
14 1/2 almôndega(s) (435g)
- pão tipo sub(s)**
2 1/2 pão(ões) (213g)
- levedura nutricional**
2 1/2 colher de chá (3g)
- queijo vegano fatiado**
12 fatia(s) (241g)
- tenders 'chik'n' sem carne**
30 pedaços (765g)

Gorduras e óleos

- óleo**
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada**
1/4 lbs (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado**
6 lata(s) (2613g)

Produtos de nozes e sementes

- pecãs**
1 xícara, metades (99g)
- pistaches sem casca**
1 xícara (123g)

Especiarias e ervas

- cominho em pó**
2 colher de chá (4g)

Produtos de panificação

- pão**
12 fatia (384g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Leite de soja

3 xícara(s) - 254 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 xícara(s)

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

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

1010 kcal ● 65g proteína ● 8g gordura ● 122g carboidrato ● 48g fibra



molho para macarrão
1/2 pote (680 g) (336g)
Massa de lentilha
1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s) - 1263 kcal ● 102g proteína ● 67g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada
2 1/2 xícara (298g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
linguiça vegana
3 1/2 salsicha (350g)
cebola, fatiado fino
1 3/4 pequeno (123g)

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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa de grão-de-bico com couve

1091 kcal ● 54g proteína ● 29g gordura ● 112g carboidrato ● 42g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
16 xícara(s) (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
8 xícara, picada (320g)
alho, picado fino
8 dente(s) (de alho) (24g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
4 lata(s) (1792g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado grosseiramente
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Sub de almôndega vegana

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g proteína ● 30g gordura ● 135g carboidrato ● 20g fibra



Rende 2 1/2 sub(s)

pão tipo sub(s)
2 1/2 pão(ões) (213g)
levedura nutricional
2 1/2 colher de chá (3g)
molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
almôndegas veganas congeladas
10 almôndega(s) (300g)

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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s) - 993 kcal ● 30g proteína ● 47g gordura ● 101g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pão

6 fatia (192g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

queijo vegano fatiado

6 fatia(s) (121g)

Para todas as 2 refeições:

pão

12 fatia (384g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

queijo vegano fatiado

12 fatia(s) (241g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo.
Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.
Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.
-

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
1/3 lbs (152g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
2/3 lbs (304g)
molho para macarrão
2/3 pote (680 g) (448g)

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

Salada simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1 1/2 maço (255g)
abacates, picado
1 1/2 abacate(s) (302g)
limão, espremido
1 1/2 pequeno (87g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
3 maço (510g)
abacates, picado
3 abacate(s) (603g)
limão, espremido
3 pequeno (174g)

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 2 ↗

Comer em dia 3

Salada mista

364 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra



alface romana (romaine), ralado
1 1/2 corações (750g)
tomates, em cubos
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
pepino, fatiado ou em cubos
3/8 pepino (~21 cm) (113g)
cenouras, descascado e ralado ou fatiado
1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

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.

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
massa seca crua
6 oz (171g)
almôndegas veganas congeladas
4 1/2 almôndega(s) (135g)

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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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 romo (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 romo (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.

Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca
1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1/2 médio (31g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

1 corações (500g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

1 médio (61g)

alface romana (romaine), picado

grosseiramente

2 corações (1000g)

tomates, cortado em cubinhos

2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tenders de chik'n crocantes

15 tender(es) - 857 kcal ● 61g proteína ● 34g gordura ● 77g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

15 pedaços (383g)

ketchup

1/4 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

30 pedaços (765g)

ketchup

1/2 xícara (128g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Leite de soja

2 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.