

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

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



**Salada mista**  
364 kcal



**Espaguete com almôndegas vegetarianas**  
996 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 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

## 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



Sanduiche 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



Sanduiche 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



## 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

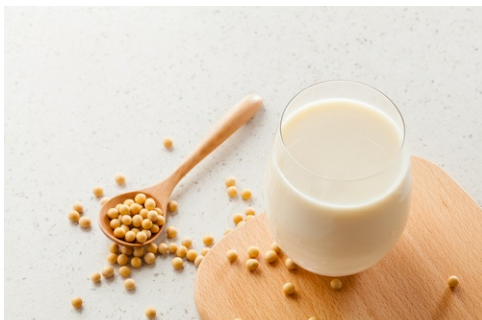
- ☐ pão  
12 fatia (384g)

## 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.\r\nColoque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão.\r\nGrelhe 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 roma (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 roma (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)

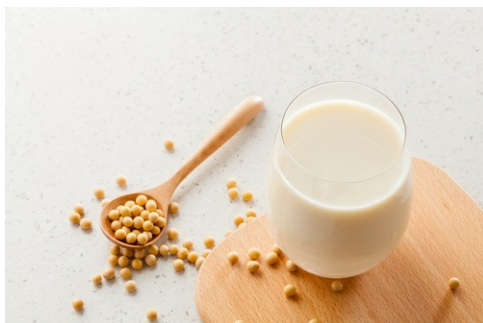
**ketchup**

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.