

Meal Plan - Dieta vegana 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 3480 kcal ● 232g proteína (27%) ● 106g gordura (27%) ● 332g carboidrato (38%) ● 68g fibra (8%)

Almoço

1565 kcal, 59g proteína, 174g carboidratos líquidos, 62g gordura



Barra de granola rica em proteínas

3 barra(s)- 612 kcal



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 1/2 sanduíche(s)- 954 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Jantar

1480 kcal, 76g proteína, 154g carboidratos líquidos, 42g gordura



Chili de lentilhas

1160 kcal



Leite de soja

3 3/4 xícara(s)- 318 kcal

Day 2 3483 kcal ● 306g proteína (35%) ● 119g gordura (31%) ● 247g carboidrato (28%) ● 48g fibra (6%)

Almoço

1540 kcal, 125g proteína, 61g carboidratos líquidos, 81g gordura



Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s)- 1263 kcal



Leite de soja

3 1/4 xícara(s)- 275 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Jantar

1510 kcal, 85g proteína, 183g carboidratos líquidos, 36g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Sub de almôndega vegana

3 sub(s)- 1403 kcal

Day 3 3548 kcal ● 273g proteína (31%) ● 108g gordura (27%) ● 321g carboidrato (36%) ● 50g fibra (6%)

Almoço

1490 kcal, 120g proteína, 134g carboidratos líquidos, 43g gordura



Seitan com alho e pimenta
856 kcal



Lentilhas
636 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1620 kcal, 57g proteína, 184g carboidratos líquidos, 63g gordura



Curry de berinjela e tofu
1620 kcal

Day 4 3456 kcal ● 234g proteína (27%) ● 33g gordura (9%) ● 468g carboidrato (54%) ● 88g fibra (10%)

Almoço

1505 kcal, 47g proteína, 287g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Massa com molho pronto
1276 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1515 kcal, 90g proteína, 178g carboidratos líquidos, 21g gordura



Massa de lentilha
1262 kcal



Pão de alho vegano simples
2 fatia(s)- 252 kcal

Day 5 3456 kcal ● 234g proteína (27%) ● 33g gordura (9%) ● 468g carboidrato (54%) ● 88g fibra (10%)

Almoço

1505 kcal, 47g proteína, 287g carboidratos líquidos, 10g gordura



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Massa com molho pronto
1276 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1515 kcal, 90g proteína, 178g carboidratos líquidos, 21g gordura



Massa de lentilha
1262 kcal



Pão de alho vegano simples
2 fatia(s)- 252 kcal

Day 6 3462 kcal ● 220g proteína (25%) ● 155g gordura (40%) ● 221g carboidrato (26%) ● 75g fibra (9%)

Almoço

1500 kcal, 65g proteína, 129g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada de tomate e abacate
528 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Macarrão à bolonhesa sem carne
885 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1530 kcal, 58g proteína, 89g carboidratos líquidos, 91g gordura



Salada de lentilha com couve
974 kcal



Amêndoas torradas
5/8 xícara(s)- 554 kcal

Day 7 3462 kcal ● 220g proteína (25%) ● 155g gordura (40%) ● 221g carboidrato (26%) ● 75g fibra (9%)

Almoço

1500 kcal, 65g proteína, 129g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salada de tomate e abacate
528 kcal



Leite de soja
1 xícara(s)- 85 kcal



Macarrão à bolonhesa sem carne
885 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Jantar

1530 kcal, 58g proteína, 89g carboidratos líquidos, 91g gordura



Salada de lentilha com couve
974 kcal



Amêndoas torradas
5/8 xícara(s)- 554 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- ☐ água
2 1/4 galão (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
9 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 oz (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3 xícara (544g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 1/2 colher de sopa (40g)
- ☐ tofu firme
1 pacote (≈450 g) (453g)
- ☐ carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

- ☐ pó de chili
4 colher de chá (11g)
- ☐ cominho em pó
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
2 colher de chá (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (4g)
- ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 1/2 colher de chá (5g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ trigoilho bulgur (seco)
2/3 xícara (93g)
- ☐ seitan
10 oz (284g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)
- ☐ massa seca crua
1 3/4 lbs (797g)

Sopas, molhos e caldos

Outro

- ☐ leite de soja sem açúcar
9 xícara(s) (mL)
- ☐ pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- ☐ almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/2 xícara (298g)
- ☐ linguiça vegana
3 1/2 salsicha (350g)
- ☐ molho de curry
1 pote (425 g) (425g)
- ☐ Massa de lentilha
1 1/4 lbs (567g)

Lanches

- ☐ barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 fatia (288g)

Doces

- ☐ geleia
5 colher de sopa (105g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)
- ☐ suco de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1/4 xícara (mL)
- ☐ abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- ☐ suco de limão
5 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 lbs (213g)

- ☐ **caldo de legumes**
2 xícara(s) (mL)
- ☐ **molho para macarrão**
4 pote (680 g) (2555g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **tomates inteiros enlatados**
1 1/3 xícara (320g)
 - ☐ **cebola**
3 médio (diâ. 6,5 cm) (313g)
 - ☐ **alho**
14 3/4 dente(s) (de alho) (44g)
 - ☐ **pimentão verde**
2 1/2 colher de sopa, picada (23g)
 - ☐ **berinjela**
1 pequeno (458g)
 - ☐ **tomates**
2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (277g)
 - ☐ **folhas de couve**
7 1/2 xícara, picada (300g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Barra de granola rica em proteínas

3 barra(s) - 612 kcal ● 30g proteína ● 36g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 barra(s)

barra de granola rica em proteínas
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

2 1/2 sanduíche(s) - 954 kcal ● 29g proteína ● 26g gordura ● 138g carboidrato ● 13g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

manteiga de amendoim
2 1/2 colher de sopa (40g)
pão
5 fatia (160g)
geleia
5 colher de sopa (105g)

1. Toste o pão, se desejar.
Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

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)

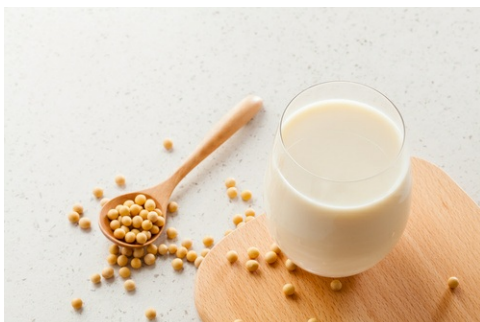
cebola, fatiado fino

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.

Leite de soja

3 1/4 xícara(s) - 275 kcal ● 23g proteína ● 15g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3 1/4 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

3 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 3

Seitan com alho e pimenta

856 kcal  77g proteína  42g gordura  41g carboidrato  3g fibra



azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

cebola

5 colher de sopa, picada (50g)

pimentão verde

2 1/2 colher de sopa, picada (23g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

água

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

seitan, estilo frango

10 oz (284g)

alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lentilhas

636 kcal  43g proteína  2g gordura  93g carboidrato  19g fibra



água

3 2/3 xícara(s) (mL)

sal

2 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1 xícara (176g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa com molho pronto

1276 kcal ● 44g proteína ● 9g gordura ● 236g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
10 oz (285g)
molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (420g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
1 1/4 lbs (570g)
molho para macarrão
1 1/4 pote (680 g) (840g)

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

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de tomate e abacate

528 kcal  7g proteína  41g gordura  15g carboidrato  18g fibra



Para uma única refeição:

cebola

2 1/4 colher de sopa, picado (34g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (2g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (226g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/4 xícara, picado (68g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

abacates, cortado em cubos

2 1/4 abacate(s) (452g)

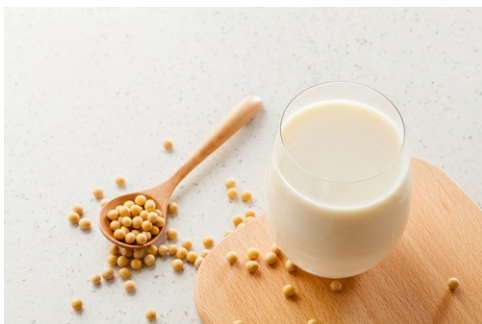
tomates, cortado em cubinhos

2 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (277g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal  7g proteína  5g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja sem açúcar

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Macarrão à bolonhesa sem carne

885 kcal  51g proteína  16g gordura  112g carboidrato  21g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

3/4 lbs (340g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

6 oz (170g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

massa seca crua

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1 1/2 lbs (680g)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços

3/4 lbs (340g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

massa seca crua

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela em fogo médio.
3. Adicione a carne vegana e cozinhe até dourar, ou conforme indicado na embalagem. Quebre quaisquer pedaços grandes com uma colher conforme necessário.
4. Misture o molho de macarrão e leve à fervura leve.
5. Sirva o molho sobre o macarrão cozido.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Chili de lentilhas

1160 kcal ● 50g proteína ● 25g gordura ● 147g carboidrato ● 37g fibra



óleo

4 colher de chá (mL)

lentilhas, cruas

2/3 xícara (128g)

pó de chili

4 colher de chá (11g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

triguilho bulgur (seco)

2/3 xícara (93g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

tomates inteiros enlatados, picado

1 1/3 xícara (320g)

cebola, picado

2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)

alho, picado finamente

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, combine o óleo, a cebola e o alho e refogue por 5 minutos. Acrescente as lentilhas e o trigo bulgur. Adicione o caldo, os tomates, o chili em pó, o cominho e sal e pimenta a gosto. Leve à fervura, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 30 minutos, ou até as lentilhas ficarem macias.

Leite de soja

3 3/4 xícara(s) - 318 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 3/4 xícara(s)

leite de soja sem açúcar
3 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Maçã

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



Rende 1 maçã(s)

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. A receita não possui instruções.

Sub de almôndega vegana

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



Rende 3 sub(s)

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)

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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Curry de berinjela e tofu

1620 kcal ● 57g proteína ● 63g gordura ● 184g carboidrato ● 24g fibra



molho de curry

1 pote (425 g) (425g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

arroz branco de grão longo

1 xícara (185g)

berinjela, cortado em cubos

1 pequeno (458g)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

1 pacote (≈450 g) (453g)

1. Prepare o arroz conforme a embalagem. Reserve.
2. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo.
3. Adicione o tofu em cubos e a berinjela e cozinhe até dourar, mexendo ocasionalmente, por cerca de 7 minutos.
4. Despeje o molho curry e aqueça.
5. Sirva o arroz e cubra com a mistura de curry.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Massa de lentilha

1262 kcal ● 82g proteína ● 10g gordura ● 152g carboidrato ● 60g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão

5/8 pote (680 g) (420g)

Massa de lentilha

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão

1 1/4 pote (680 g) (840g)

Massa de lentilha

1 1/4 lbs (567g)

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

Pão de alho vegano simples

2 fatia(s) - 252 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
azeite
4 colher de chá (mL)
alho, picado fino
4 dente(s) (de alho) (12g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de lentilha com couve

974 kcal ● 39g proteína ● 47g gordura ● 81g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas
10 colher de sopa (120g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
amêndoas
2 1/2 colher de sopa, em tiras finas (17g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
folhas de couve
3 3/4 xícara, picada (150g)
flocos de pimenta vermelha
1 1/4 colher de chá (2g)
água
2 1/2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
alho, cortado em cubos
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
suco de limão
5 colher de sopa (mL)
amêndoas
5 colher de sopa, em tiras finas (34g)
óleo
5 colher de sopa (mL)
folhas de couve
7 1/2 xícara, picada (300g)
flocos de pimenta vermelha
2 1/2 colher de chá (5g)
água
5 xícara(s) (mL)
cominho em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
alho, cortado em cubos
5 dente(s) (de alho) (15g)

1. Leve a água para ferver e adicione as lentilhas. Cozinhe por 20–25 minutos, verificando ocasionalmente.
2. Enquanto isso, em uma pequena frigideira, adicione óleo, alho, amêndoas, cominho e pimenta vermelha. Refogue por alguns minutos até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas. Retire e reserve.
3. Escorra as lentilhas e coloque-as em uma tigela com a couve, a mistura de amêndoas e o suco de limão. Misture e sirva.

Amêndoas torradas

5/8 xícara(s) - 554 kcal ● 19g proteína ● 45g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

10 colher de sopa, inteira (89g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 1/4 xícara, inteira (179g)

1. A receita não possui instruções.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

4 concha (1/3 xícara cada) (124g)

água

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

28 concha (1/3 xícara cada) (868g)

água

28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
