

# 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

## 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

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 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

## 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

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

4 dosador- 436 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

### Jantar

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



**Curry de berinjela e tofu**  
1620 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

# Lista de Compras



## 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

- trigozinho 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.