

# Meal Plan - Plano alimentar vegetariano com jejum intermitente de 3100 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** 3107 kcal ● 195g proteína (25%) ● 89g gordura (26%) ● 323g carboidrato (42%) ● 58g fibra (8%)

## Almoço

1405 kcal, 57g proteína, 141g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Tofu ao molho buffalo**  
709 kcal



**Ervilha-torta**  
123 kcal



**Mistura de arroz saborizada**  
573 kcal

## Jantar

1375 kcal, 66g proteína, 180g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Succotash de feijão branco**  
970 kcal



**Lentilhas**  
405 kcal

## Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 2** 3066 kcal ● 196g proteína (26%) ● 43g gordura (13%) ● 393g carboidrato (51%) ● 81g fibra (11%)

## Almoço

1365 kcal, 57g proteína, 211g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
1365 kcal

## Jantar

1375 kcal, 66g proteína, 180g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Succotash de feijão branco**  
970 kcal



**Lentilhas**  
405 kcal

## Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 3** 3054 kcal ● 203g proteína (27%) ● 57g gordura (17%) ● 379g carboidrato (50%) ● 53g fibra (7%)

### Almoço

1365 kcal, 57g proteína, 211g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
1365 kcal

### Jantar

1365 kcal, 73g proteína, 165g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Leite**  
2 1/3 xícara(s)- 348 kcal



**Massa com espinafre e ricota**  
1015 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 4** 3071 kcal ● 198g proteína (26%) ● 108g gordura (32%) ● 253g carboidrato (33%) ● 75g fibra (10%)

### Almoço

1395 kcal, 52g proteína, 120g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico**  
3 sanduíche(s)- 1028 kcal

### Jantar

1350 kcal, 73g proteína, 131g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Goulash de feijão e tofu**  
1093 kcal



**Salada de tomate e pepino**  
71 kcal



**Leite**  
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

**Day 5** 3140 kcal ● 260g proteína (33%) ● 112g gordura (32%) ● 215g carboidrato (27%) ● 57g fibra (7%)

### Almoço

1395 kcal, 52g proteína, 120g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico**  
3 sanduíche(s)- 1028 kcal

### Jantar

1420 kcal, 136g proteína, 93g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Salsicha vegana**  
4 salsicha(s)- 1072 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



**Shake de proteína**  
3 dosador- 327 kcal

## Day 6

3123 kcal ● 262g proteína (34%) ● 88g gordura (25%) ● 262g carboidrato (34%) ● 58g fibra (7%)

### Almoço

1375 kcal, 54g proteína, 167g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada mista  
424 kcal



Ravióli de queijo  
953 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1420 kcal, 136g proteína, 93g carboidratos líquidos, 49g gordura



Lentilhas  
347 kcal



Salsicha vegana  
4 salsicha(s)- 1072 kcal

## Day 7

3086 kcal ● 206g proteína (27%) ● 87g gordura (25%) ● 313g carboidrato (41%) ● 57g fibra (7%)

### Almoço

1375 kcal, 54g proteína, 167g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada mista  
424 kcal



Ravióli de queijo  
953 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína  
3 dosador- 327 kcal

### Jantar

1385 kcal, 79g proteína, 143g carboidratos líquidos, 48g gordura



Leite  
3 xícara(s)- 447 kcal



Sub de almôndega vegana  
2 sub(s)- 936 kcal

## Bebidas

- água  
29 2/3 xícara(s) (mL)
- pó proteico  
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

## Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme  
1 1/2 lbs (645g)
- feijão branco enlatado  
3 lata(s) (1335g)
- lentilhas, cruas  
2 xícara (416g)
- grão-de-bico enlatado  
4 1/2 lata (2016g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 3/4 oz (mL)
- molho ranch  
4 colher de sopa (mL)
- maionese  
2 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
1/2 xícara (mL)

## Sopas, molhos e caldos

- Molho Frank's Red Hot  
1/3 xícara (mL)
- molho para macarrão  
1 1/2 pote (680 g) (914g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
2 xícara (288g)
- grãos de milho congelados  
3 xícara (408g)
- chalotas  
3 dente(s) de alho (170g)
- pimentão  
3 médio (357g)
- salsa fresca  
10 ramos (10g)
- tomates  
4 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (580g)
- pepino  
2 1/2 pepino (≈21 cm) (715g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada  
1 saqueta (~160 g) (158g)
- ravioli de queijo congelado  
1 3/4 lbs (794g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
6 1/4 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- sal  
1 3/4 colher de chá (10g)
- cominho moído  
2 1/2 colher de chá (5g)
- pimenta-do-reino  
1/8 oz (4g)
- endro seco  
2 colher de chá (2g)
- tomilho fresco  
5 pitada (1g)
- páprica  
1 1/4 colher de sopa (9g)

## Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado  
2 1/2 caixa (165 g) (411g)
- massa seca crua  
6 oz (171g)

## Produtos lácteos e ovos

- leite integral  
6 1/2 xícara(s) (mL)
- parmesão  
2 1/4 colher de sopa (11g)
- ricota (leite parcialmente desnatado)  
3/4 xícara (186g)

## Produtos de nozes e sementes

- pecãs  
1 xícara, metades (99g)

## Produtos de panificação

- pão  
12 fatia (384g)

- espinafre picado congelado  
3/4 embalagem (280 g) (213g)
  - alho  
2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
  - cebola  
2 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (248g)
  - aipo cru  
2 talo médio (19-20 cm de comprimento)  
(80g)
  - cebola roxa  
1 médio (diâ. 6,5 cm) (114g)
  - cenouras  
3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)
  - alface romana  
3 1/2 corações (1750g)
- 

## Outro

- salsicha vegana  
8 salsicha (800g)
- almôndegas veganas congeladas  
8 almôndega(s) (240g)
- levedura nutricional  
2 colher de chá (3g)
- pão tipo sub(s)  
2 pão(ões) (170g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Tofu ao molho buffalo

709 kcal ● 32g proteína ● 59g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



#### tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

14 oz (397g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### molho ranch

4 colher de sopa (mL)

#### Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

### Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



#### ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Mistura de arroz saborizada

573 kcal ● 17g proteína ● 3g gordura ● 116g carboidrato ● 5g fibra



#### mistura de arroz temperada

1 saqueta (~160 g) (158g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1365 kcal ● 57g proteína ● 16g gordura ● 211g carboidrato ● 38g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### salsa fresca, picado

5 ramos (5g)

#### tomates, picado

1 1/4 tomate roma (100g)

#### pepino, picado

5/8 pepino (≈21 cm) (188g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata (560g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

#### óleo

1/4 colher de sopa (mL)

#### couscous instantâneo, saborizado

1 1/4 caixa (165 g) (206g)

Para todas as 2 refeições:

#### salsa fresca, picado

10 ramos (10g)

#### tomates, picado

2 1/2 tomate roma (200g)

#### pepino, picado

1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)

#### grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

2 1/2 lata (1120g)

#### suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### cominho moído

2 1/2 colher de chá (5g)

#### óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

#### couscous instantâneo, saborizado

2 1/2 caixa (165 g) (411g)

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.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### pecãs

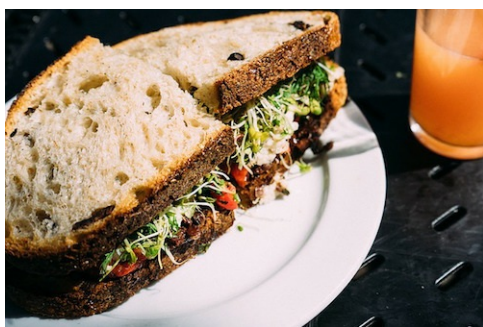
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíches vegetarianos de grão-de-bico

3 sanduíche(s) - 1028 kcal ● 47g proteína ● 26g gordura ● 118g carboidrato ● 33g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**grão-de-bico enlatado**

1 lata (448g)

**pão**

6 fatia (192g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**sal**

4 pitada (3g)

**endro seco**

1 colher de chá (1g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**maionese**

1 colher de sopa (mL)

**cebola, picado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**aipo cru, picado**

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

Para todas as 2 refeições:

**grão-de-bico enlatado**

2 lata (896g)

**pão**

12 fatia (384g)

**pimenta-do-reino**

1 colher de chá, moído (2g)

**sal**

1 colher de chá (6g)

**endro seco**

2 colher de chá (2g)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**maionese**

2 colher de sopa (mL)

**cebola, picado**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

**aipo cru, picado**

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

1. Escorra e enxágue os grão-de-bico. Coloque os grãos em uma tigela média e amasse com um garfo. Misture o aipo, a cebola, a maionese (a gosto), o suco de limão, o endro, sal e pimenta a gosto. A mistura pode ser mantida na geladeira até a hora de servir.
  2. Monte os sanduíches com a mistura entre duas fatias de pão quando for servir. Sinta-se à vontade para acrescentar quaisquer vegetais por cima.
-



## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada mista

424 kcal ● 15g proteína ● 14g gordura ● 35g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pepino, fatiado ou em cubos**

1/2 pepino (≈21 cm) (132g)

**molho para salada**

1/4 xícara (mL)

**cebola roxa, fatiado**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (48g)

**tomates, em cubos**

1 3/4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(159g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

1 3/4 pequeno (14 cm) (88g)

**alface romana, ralado**

1 3/4 corações (875g)

Para todas as 2 refeições:

**pepino, fatiado ou em cubos**

7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

**molho para salada**

1/2 xícara (mL)

**cebola roxa, fatiado**

7/8 médio (diâ. 6,5 cm) (96g)

**tomates, em cubos**

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(319g)

**cenouras, descascado e ralado ou fatiado**

3 1/2 pequeno (14 cm) (175g)

**alface romana, ralado**

3 1/2 corações (1750g)

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.

### Ravióli de queijo

953 kcal ● 39g proteína ● 24g gordura ● 131g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ravioli de queijo congelado**

14 oz (397g)

**molho para macarrão**

5/8 pote (680 g) (392g)

Para todas as 2 refeições:

**ravioli de queijo congelado**

1 3/4 lbs (794g)

**molho para macarrão**

1 1/6 pote (680 g) (784g)

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

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Succotash de feijão branco

970 kcal ● 38g proteína ● 24g gordura ● 121g carboidrato ● 29g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### grãos de milho congelados, descongelado

1 1/2 xícara (204g)

#### óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### chalotas, picado

1 1/2 dente(s) de alho (85g)

#### pimentão, picado finamente

1 1/2 médio (179g)

#### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 xícara (393g)

Para todas as 2 refeições:

#### grãos de milho congelados, descongelado

3 xícara (408g)

#### óleo

3 colher de sopa (mL)

#### suco de limão

3 colher de sopa (mL)

#### chalotas, picado

3 dente(s) de alho (170g)

#### pimentão, picado finamente

3 médio (357g)

#### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3 xícara (786g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

### Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### sal

1 pitada (1g)

#### água

2 1/3 xícara(s) (mL)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

#### sal

1/4 colher de chá (2g)

#### água

4 2/3 xícara(s) (mL)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

56 colher de chá (224g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça 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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Leite

2 1/3 xícara(s) - 348 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 27g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 1/3 xícara(s)

#### leite integral

2 1/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

### Massa com espinafre e ricota

1015 kcal ● 55g proteína ● 22g gordura ● 138g carboidrato ● 12g fibra



#### espinafre picado congelado, descongelado e escorrido

3/4 embalagem (280 g) (213g)

#### pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### parmesão, dividido

2 1/4 colher de sopa (11g)

#### ricota (leite parcialmente desnatado)

3/4 xícara (186g)

#### alho, picado

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

#### massa seca crua

6 oz (171g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem; escorra.
2. Enquanto a massa cozinha, unte uma frigideira com spray de cozinha. Em fogo médio-baixo, adicione o espinafre e o alho. Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo com frequência.
3. Misture a ricota, metade do queijo parmesão, sal, pimenta e apenas água suficiente para ficar cremoso.
4. Adicione a massa cozida à frigideira e misture.
5. Sirva e cubra com o restante do parmesão.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

### Goulash de feijão e tofu

1093 kcal ● 62g proteína ● 31g gordura ● 109g carboidrato ● 32g fibra



#### alho, picado fino

1 1/4 dente (de alho) (4g)

#### tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/2 lbs (248g)

#### tomilho fresco

5 pitada (1g)

#### páprica

1 1/4 colher de sopa (9g)

#### óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

#### cebola, cortado em cubos

1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

#### feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/4 lata(s) (549g)

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 tomate e pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



#### pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

#### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

#### cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

#### tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

### Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

#### leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**água**  
4 xícara(s) (mL)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.  
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervera branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

### Salsicha vegana

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**salsicha vegana**  
4 salsicha (400g)

Para todas as 2 refeições:

**salsicha vegana**  
8 salsicha (800g)

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

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Leite

3 xícara(s) - 447 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 35g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 xícara(s)

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Sub de almôndega vegana

2 sub(s) - 936 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 108g carboidrato ● 16g fibra



Rende 2 sub(s)

### almôndegas veganas congeladas

8 almôndega(s) (240g)

### molho para macarrão

1/2 xícara (130g)

### levadura nutricional

2 colher de chá (3g)

### pão tipo sub(s)

2 pão(ões) (170g)

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.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

---

### Shake de proteína

3 dosador - 327 kcal ● 73g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### água

3 xícara(s) (mL)

### pó proteico

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Para todas as 7 refeições:

### água

21 xícara(s) (mL)

### pó proteico

21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

1. A receita não possui instruções.
-