

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.
-