

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano 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 3521 kcal ● 222g proteína (25%) ● 85g gordura (22%) ● 413g carboidrato (47%) ● 54g fibra (6%)

Almoço

1575 kcal, 87g proteína, 194g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1565 kcal, 50g proteína, 215g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Sub de cheesesteak com homus](#)

2 sub(s)- 1107 kcal



[Suco de fruta](#)

4 copo(s)- 458 kcal

Day 2 3521 kcal ● 222g proteína (25%) ● 85g gordura (22%) ● 413g carboidrato (47%) ● 54g fibra (6%)

Almoço

1575 kcal, 87g proteína, 194g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Laranja](#)

2 laranja(s)- 170 kcal



[Sub de almôndega vegana](#)

3 sub(s)- 1403 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1565 kcal, 50g proteína, 215g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Sub de cheesesteak com homus](#)

2 sub(s)- 1107 kcal



[Suco de fruta](#)

4 copo(s)- 458 kcal

Day 3

3538 kcal ● 229g proteína (26%) ● 88g gordura (22%) ● 405g carboidrato (46%) ● 52g fibra (6%)

Almoço

1645 kcal, 67g proteína, 270g carboidratos líquidos, 23g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
1327 kcal



Suco de fruta
2 3/4 copo(s)- 315 kcal

Jantar

1515 kcal, 78g proteína, 132g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal



Sopa de lentilha
903 kcal



Leite
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 4

3533 kcal ● 219g proteína (25%) ● 96g gordura (24%) ● 387g carboidrato (44%) ● 61g fibra (7%)

Almoço

1610 kcal, 58g proteína, 185g carboidratos líquidos, 56g gordura



Ravióli de queijo
1225 kcal



Salada simples de couve e abacate
384 kcal

Jantar

1545 kcal, 77g proteína, 199g carboidratos líquidos, 38g gordura



Massa com lentilhas e tomate
947 kcal



Leite
4 xícara(s)- 596 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 5

3542 kcal ● 227g proteína (26%) ● 76g gordura (19%) ● 437g carboidrato (49%) ● 50g fibra (6%)

Almoço

1615 kcal, 65g proteína, 235g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada caprese
426 kcal



Massa com molho pronto
1191 kcal

Jantar

1545 kcal, 77g proteína, 199g carboidratos líquidos, 38g gordura



Massa com lentilhas e tomate
947 kcal



Leite
4 xícara(s)- 596 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Day 6 3481 kcal ● 234g proteína (27%) ● 82g gordura (21%) ● 381g carboidrato (44%) ● 71g fibra (8%)

Almoço

1615 kcal, 65g proteína, 235g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada caprese
426 kcal



Massa com molho pronto
1191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1480 kcal, 84g proteína, 143g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Goulash de feijão e tofu
1311 kcal

Day 7 3454 kcal ● 291g proteína (34%) ● 129g gordura (34%) ● 209g carboidrato (24%) ● 74g fibra (9%)

Almoço

1590 kcal, 123g proteína, 63g carboidratos líquidos, 82g gordura



Salada simples de couve e abacate
518 kcal



Salsicha vegana
4 salsicha(s)- 1072 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 1/2 dosador- 382 kcal

Jantar

1480 kcal, 84g proteína, 143g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de edamame e beterraba
171 kcal



Goulash de feijão e tofu
1311 kcal

Bebidas

- ☐ água
29 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
24 1/2 concha (1/3 xícara cada) (760g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ laranja
4 laranja (616g)
- ☐ suco de fruta
86 fl oz (mL)
- ☐ limão
2 pequeno (114g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (394g)

Outro

- ☐ almôndegas veganas congeladas
30 almôndega(s) (900g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
- ☐ pão tipo sub(s)
10 pão(ões) (850g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 embalagem (155 g) (370g)
- ☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
3 pote (680 g) (2014g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
4 médio (476g)
- ☐ cebola
7 médio (diâ. 6,5 cm) (788g)
- ☐ alho
9 1/3 dente(s) (de alho) (28g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (503g)
- ☐ espinafre fresco
1/4 xícara(s) (6g)
- ☐ tomates esmagados enlatados
2 lata (776g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo fatiado
4 fatia (28 g cada) (112g)
- ☐ muçarela fresca
1/2 lbs (255g)
- ☐ leite integral
9 2/3 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ homus
1 xícara (246g)
- ☐ lentilhas, cruas
2 xícara (376g)
- ☐ tofu firme
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ feijão branco enlatado
3 lata(s) (1317g)

Especiarias e ervas

- ☐ flocos de pimenta vermelha
2 colher de chá (4g)
- ☐ manjerição fresco
1 oz (28g)
- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ manjerição, seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (0g)
- ☐ orégano seco
1/2 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ cominho moído
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ páprica
3 1/4 colher de sopa (22g)
- ☐ tomilho fresco
1/2 colher de sopa (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 oz (mL)
- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

☐ aipo cru
5/6 talo médio (19-20 cm de comprimento)
(33g)

☐ cenouras
2 1/3 médio (142g)

☐ folhas de couve
2 maço (333g)

☐ polpa de tomate
1 1/2 colher de sopa (24g)

☐ edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)

☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou
refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)

☐ massa seca crua
2 lbs (952g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ ravioli de queijo congelado
18 oz (510g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Laranja

2 laranja(s) - 170 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 32g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja
2 laranja (308g)

Para todas as 2 refeições:

laranja
4 laranja (616g)

1. A receita não possui instruções.

Sub de almôndega vegana

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)

Para todas as 2 refeições:

almôndegas veganas congeladas
24 almôndega(s) (720g)
molho para macarrão
1 1/2 xícara (390g)
levedura nutricional
2 colher de sopa (8g)
pão tipo sub(s)
6 pão(ões) (510g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Espaguete com almôndegas vegetarianas

1327 kcal ● 62g proteína ● 21g gordura ● 201g carboidrato ● 21g fibra



almôndegas veganas congeladas

6 almôndega(s) (180g)

massa seca crua

1/2 lbs (228g)

molho para macarrão

1/2 pote (680 g) (336g)

1. Cozinhe a massa e as 'almôndegas' sem carne conforme indicado nas embalagens.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Suco de fruta

2 3/4 copo(s) - 315 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 70g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 3/4 copo(s)



suco de fruta

22 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Ravióli de queijo

1225 kcal ● 50g proteína ● 30g gordura ● 169g carboidrato ● 19g fibra



ravioli de queijo congelado

18 oz (510g)

molho para macarrão

3/4 pote (680 g) (504g)

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

Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



limão, espremido
5/6 pequeno (48g)
abacates, picado
5/6 abacate(s) (168g)
folhas de couve, picado
5/6 maço (142g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada caprese

426 kcal ● 25g proteína ● 27g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (12g)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
muçarela fresca
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 xícara, folhas inteiras (24g)
folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (310g)
muçarela fresca
6 oz (170g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Massa com molho pronto

1191 kcal ● 41g proteína ● 9g gordura ● 220g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para macarrão
5/8 pote (680 g) (392g)
massa seca crua
9 1/3 oz (266g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1 1/6 pote (680 g) (784g)
massa seca crua
18 2/3 oz (532g)

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

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

518 kcal ● 11g proteína ● 34g gordura ● 21g carboidrato ● 20g fibra



limão, espremido

1 pequeno (65g)

abacates, picado

1 abacate(s) (226g)

folhas de couve, picado

1 maço (191g)

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.

Salsicha vegana

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



Rende 4 salsicha(s)

salsicha vegana

4 salsicha (400g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Sub de cheesesteak com homus

2 sub(s) - 1107 kcal 44g proteína 45g gordura 114g carboidrato 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pão tipo sub(s), partido**
2 pão(ões) (170g)
- pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**
2 médio (238g)
- cebola, cortado em tiras finas**
1 grande (150g)
- queijo fatiado**
2 fatia (28 g cada) (56g)
- homus**
1/2 xícara (123g)
- flocos de pimenta vermelha**
1 colher de chá (2g)
- alho, picado fino**
2 dente (de alho) (6g)
- óleo**
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pão tipo sub(s), partido**
4 pão(ões) (340g)
- pimentão, sem sementes e cortado em tiras finas**
4 médio (476g)
- cebola, cortado em tiras finas**
2 grande (300g)
- queijo fatiado**
4 fatia (28 g cada) (112g)
- homus**
1 xícara (246g)
- flocos de pimenta vermelha**
2 colher de chá (4g)
- alho, picado fino**
4 dente (de alho) (12g)
- óleo**
4 colher de chá (mL)

- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione cebola, pimentão, alho e pimenta vermelha em flocos. Refogue por 5–7 minutos até amolecerem.
- Espalhe homus no interior do pão e recheie com a mistura de pimentões. Cubra com queijo.
- Opcional: gratine o sanduíche por um ou dois minutos até o queijo derreter e o pão ficar tostado.
- Sirva.

Suco de fruta

4 copo(s) - 458 kcal 7g proteína 2g gordura 101g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- suco de fruta**
32 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

- suco de fruta**
64 fl oz (mL)

- A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



tomates, fatiado

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

manjeriço fresco

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

vinagrete balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

muçarela fresca, fatiado

3 oz (85g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Sopa de lentilha

903 kcal ● 44g proteína ● 25g gordura ● 102g carboidrato ● 24g fibra



espinafre fresco, fatiado finamente

1/4 xícara(s) (6g)

azeite

5 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

tomates esmagados enlatados

3/8 lata (169g)

manjeriço, seco

1/2 colher de chá, folhas (0g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

13 1/3 colher de sopa (160g)

orégano seco

1/2 colher de chá, folhas (0g)

aipo cru, picado

5/6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (33g)

alho, picado

5/6 dente(s) (de alho) (3g)

cenouras, em cubos

5/6 médio (51g)

cebola, picado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (46g)

1. Em uma panela grande para sopa, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione cebolas, cenouras e aipo; cozinhe e mexa até a cebola ficar macia. Acrescente o alho, o orégano e o manjeriço; cozinhe por 2 minutos.
2. Adicione as lentilhas e junte a água e os tomates. Leve à fervura. Reduza o fogo e cozinhe por pelo menos 1 hora. Na hora de servir, misture o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 2/3 xícara(s)

leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Massa com lentilhas e tomate

947 kcal ● 46g proteína ● 7g gordura ● 152g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, cortado em cubos

3/8 grande (56g)

polpa de tomate

3/4 colher de sopa (12g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

cominho moído

3 pitada (1g)

páprica

3 pitada (1g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

3/4 lata (304g)

cenouras, picado

3/4 médio (46g)

lentilhas, cruas

1/2 xícara (108g)

massa seca crua

1/4 lbs (96g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino

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

cebola, cortado em cubos

3/4 grande (113g)

polpa de tomate

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1 colher de chá (mL)

cominho moído

1/4 colher de sopa (2g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

tomates esmagados enlatados

1 1/2 lata (608g)

cenouras, picado

1 1/2 médio (92g)

lentilhas, cruas

1 xícara (216g)

massa seca crua

6 3/4 oz (192g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Leite

4 xícara(s) - 596 kcal ● 31g proteína ● 32g gordura ● 47g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

8 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

edamame, congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 beterraba(s) (100g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

edamame, congelado, sem casca
1 xícara (118g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Goulash de feijão e tofu

1311 kcal ● 74g proteína ● 38g gordura ● 131g carboidrato ● 38g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado fino
1 1/2 dente (de alho) (5g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
2/3 lbs (298g)
tomilho fresco
1/4 colher de sopa (1g)
páprica
1 1/2 colher de sopa (10g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (659g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado fino
3 dente (de alho) (9g)
tofu firme, escorrido e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)
tomilho fresco
1/2 colher de sopa (1g)
páprica
3 colher de sopa (21g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
cebola, cortado em cubos
3 médio (diâ. 6,5 cm) (330g)
feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado
3 lata(s) (1317g)

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.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

3 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

3 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(109g)

Para todas as 7 refeições:

água

24 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

24 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(760g)

- 1. A receita não possui instruções.