

Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 2100 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 2083 kcal ● 182g proteína (35%) ● 72g gordura (31%) ● 142g carboidrato (27%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

920 kcal, 59g proteína, 89g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)
350 kcal



[Tenders de chik'n crocantes](#)
10 tender(es)- 571 kcal

Jantar

890 kcal, 63g proteína, 50g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Leite de soja](#)
2 xícara(s)- 169 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
720 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2 2083 kcal ● 182g proteína (35%) ● 72g gordura (31%) ● 142g carboidrato (27%) ● 35g fibra (7%)

Almoço

920 kcal, 59g proteína, 89g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)
350 kcal



[Tenders de chik'n crocantes](#)
10 tender(es)- 571 kcal

Jantar

890 kcal, 63g proteína, 50g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Leite de soja](#)
2 xícara(s)- 169 kcal



[Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira](#)
720 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

2035 kcal ● 150g proteína (29%) ● 55g gordura (24%) ● 189g carboidrato (37%) ● 47g fibra (9%)

Almoço

865 kcal, 59g proteína, 86g carboidratos líquidos, 15g gordura



Leite de soja

2 1/4 xícara(s)- 191 kcal



Massa de lentilha

673 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

900 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Curry de tofu com arroz

748 kcal

Day 4

2097 kcal ● 133g proteína (25%) ● 60g gordura (26%) ● 200g carboidrato (38%) ● 55g fibra (10%)

Almoço

925 kcal, 43g proteína, 97g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de tomate e pepino

212 kcal



Ensopado defumado de feijão preto

714 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

900 kcal, 30g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal



Curry de tofu com arroz

748 kcal

Day 5

2057 kcal ● 139g proteína (27%) ● 41g gordura (18%) ● 209g carboidrato (41%) ● 73g fibra (14%)

Almoço

925 kcal, 43g proteína, 97g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada de tomate e pepino

212 kcal



Ensopado defumado de feijão preto

714 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

860 kcal, 36g proteína, 109g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal



Cassoulet de feijão branco

577 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Day 6

2115 kcal ● 159g proteína (30%) ● 66g gordura (28%) ● 175g carboidrato (33%) ● 46g fibra (9%)

Almoço

985 kcal, 62g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

860 kcal, 36g proteína, 109g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal



Cassoulet de feijão branco

577 kcal



Pão de jantar

2 pão(s)- 154 kcal

Day 7

2084 kcal ● 153g proteína (29%) ● 73g gordura (31%) ● 159g carboidrato (30%) ● 46g fibra (9%)

Almoço

985 kcal, 62g proteína, 63g carboidratos líquidos, 46g gordura



Sementes de abóbora

366 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

830 kcal, 30g proteína, 94g carboidratos líquidos, 25g gordura



Pão de alho vegano simples

3 fatia(s)- 378 kcal



Zoodles marinara

450 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (305g)
- ☐ salsa fresca
4 1/2 ramos (5g)
- ☐ tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (865g)
- ☐ ketchup
5 colher de sopa (85g)
- ☐ brócolis
3 xícara, picado (273g)
- ☐ cenouras
6 1/2 médio (399g)
- ☐ batatas
3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (≈21 cm) (753g)
- ☐ cebola roxa
1 1/2 pequeno (105g)
- ☐ polpa de tomate
1 1/4 colher de sopa (20g)
- ☐ alho
8 1/2 dente(s) (de alho) (26g)
- ☐ aipo cru
3 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (140g)
- ☐ abobrinha
4 médio (784g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ feijão preto
2 1/2 lata(s) (1098g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 1/2 lata(s) (659g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para macarrão
1 pote (680 g) (744g)
- ☐ caldo de legumes
3 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

Especiarias e ervas

Outro

- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
20 pedaços (510g)
- ☐ leite de soja, sem açúcar
6 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ salsicha vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)
- ☐ Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 embalagem (155 g) (335g)
- ☐ molho de curry
1 pote (425 g) (425g)
- ☐ páprica defumada
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ tomates em cubos
1 1/4 lata(s) (525g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
17 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

☐ vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)

☐ cominho moído
1 1/4 colher de chá (3g)

☐ pão
3 fatia (96g)

Produtos de nozes e sementes

☐ sementes de abóbora, torradas, sem sal
1 xícara (118g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

3/8 pequeno (26g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

salsa fresca, picado

2 1/4 ramos (2g)

vinagre de maçã

3/4 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

3/4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

3/4 pequeno (53g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

salsa fresca, picado

4 1/2 ramos (5g)

vinagre de maçã

1 1/2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Tenders de chik'n crocantes

10 tender(es) - 571 kcal ● 41g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

tenders 'chik'n' sem carne

10 pedaços (255g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

5 colher de sopa (85g)

tenders 'chik'n' sem carne

20 pedaços (510g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem. Sirva com ketchup.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Leite de soja

2 1/4 xícara(s) - 191 kcal ● 16g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 1/4 xícara(s)

leite de soja, sem açúcar
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)
molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

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

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de tomate e pepino

212 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado finamente
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
tomates, fatiado finamente
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (185g)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado finamente
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)
molho para salada
6 colher de sopa (mL)
cebola roxa, fatiado finamente
1 1/2 pequeno (105g)
tomates, fatiado finamente
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (369g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Ensopado defumado de feijão preto

714 kcal ● 38g proteína ● 11g gordura ● 75g carboidrato ● 40g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica defumada

1 1/4 colher de chá (3g)

cominho moído

5 pitada (1g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1 1/4 xícara(s) (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

polpa de tomate

2 colher de chá (10g)

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

5/8 pequeno (44g)

tomates em cubos

5/8 lata(s) (263g)

feijão preto, escorrido e

enxaguado

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

Para todas as 2 refeições:

páprica defumada

2 1/2 colher de chá (6g)

cominho moído

1 1/4 colher de chá (3g)

suco de limão

2 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

2 1/2 xícara(s) (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

polpa de tomate

1 1/4 colher de sopa (20g)

alho, picado

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

cebola, cortado em cubos

1 1/4 pequeno (88g)

tomates em cubos

1 1/4 lata(s) (525g)

feijão preto, escorrido e

enxaguado

2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem.
Adicione os temperos e mexa, tostando-os por cerca de 1 minuto.
Adicione o caldo, os feijões, os tomates e a pasta de tomate. Mexa e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Tempere com sal/pimenta a gosto.
Borrife um pouco de suco de limão por cima e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora, torradas, sem sal

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 58g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite de soja

2 xícara(s) - 169 kcal ● 14g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite de soja, sem açúcar
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite de soja, sem açúcar
4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Assado de linguiça vegana e legumes em assadeira

720 kcal ● 49g proteína ● 32g gordura ● 46g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**salsicha vegana, cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida**

1 1/2 salsicha (150g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

1 1/2 xícara, picado (137g)

cenouras, fatiado

1 1/2 médio (92g)

batatas, cortado em gomos

1 1/2 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.)
(138g)

Para todas as 2 refeições:

**salsicha vegana, cortado em
pedaços do tamanho de uma
mordida**

3 salsicha (300g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

brócolis, picado

3 xícara, picado (273g)

cenouras, fatiado

3 médio (183g)

batatas, cortado em gomos

3 pequeno (4,4-5,7 cm diâ.) (276g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Misture os legumes com óleo, tempero italiano e um pouco de sal e pimenta.
3. Espalhe os legumes e a linguiça na assadeira e asse, mexendo uma vez na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e a linguiça dourada, cerca de 35 minutos. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Curry de tofu com arroz

748 kcal ● 27g proteína ● 29g gordura ● 90g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)
tofu firme
1/2 lbs (227g)
óleo
1 colher de chá (mL)
molho de curry
1/2 pote (425 g) (213g)

Para todas as 2 refeições:

arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)
tofu firme
1 lbs (454g)
óleo
2 colher de chá (mL)
molho de curry
1 pote (425 g) (425g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
Escorra e enxágue o tofu. Seque e pressione gentilmente para remover o excesso de líquido.
Corte o tofu em cubos de tamanho aproximado para mordida.
Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o tofu e não mexa até que o fundo esteja dourado, cerca de 5 minutos.
Depois mexa gentilmente e continue cozinhando até que todos os lados estejam dourados.
Despeje o molho curry. Leve para ferver em fogo brando e cozinhe até aquecer completamente.
Sirva o curry de tofu sobre o arroz.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples com aipo, pepino e tomate

128 kcal 4g proteína 5g gordura 13g carboidrato 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
folhas verdes variadas
1/2 embalagem (155 g) (78g)
aipo cru, picado
1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)
tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
folhas verdes variadas
1 embalagem (155 g) (155g)
aipo cru, picado
2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Regue com o molho de salada ao servir.

Cassoulet de feijão branco

577 kcal 27g proteína 12g gordura 70g carboidrato 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

cenouras, descascado e fatiado

1 1/2 grande (108g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/8 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

3/4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (30g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

cenouras, descascado e fatiado

3 grande (216g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata(s) (659g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

3/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (60g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)

1. Aproveite.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Pão de alho vegano simples

3 fatia(s) - 378 kcal ● 12g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 fatia(s)

alho, picado fino

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

azeite

1 colher de sopa (mL)

pão

3 fatia (96g)

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

Zoodles marinara

450 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 56g carboidrato ● 20g fibra



abobrinha

4 médio (784g)

molho para macarrão

2 xícara (520g)

1. Espiralize a abobrinha.
2. Borrife uma frigideira com spray antiaderente, adicione os zoodles e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até aquecer.
3. (opcional) Transfira os zoodles para um papel toalha e pressione para remover o excesso de água.
4. Retorne os zoodles à frigideira, adicione o molho de tomate e cozinhe até o molho aquecer.
5. Sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

- 1. A receita não possui instruções.