

Meal Plan - Plano alimentar vegano de jejum intermitente de 2300 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

2253 kcal ● 156g proteína (28%) ● 83g gordura (33%) ● 189g carboidrato (34%) ● 31g fibra (6%)

Almoço

980 kcal, 62g proteína, 98g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
302 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
676 kcal

Jantar

1000 kcal, 33g proteína, 89g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Pão de alho vegano simples
4 fatia(s)- 504 kcal



Lentilhas ao curry
362 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

2344 kcal ● 148g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 232g carboidrato (40%) ● 57g fibra (10%)

Almoço

1075 kcal, 40g proteína, 132g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Arroz e feijão de Belize
905 kcal

Jantar

1000 kcal, 47g proteína, 97g carboidratos líquidos, 31g gordura



Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico
785 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
213 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 2344 kcal ● 148g proteína (25%) ● 66g gordura (26%) ● 232g carboidrato (40%) ● 57g fibra (10%)

Almoço

1075 kcal, 40g proteína, 132g carboidratos líquidos, 34g gordura



Leite de soja
2 xícara(s)- 169 kcal



Arroz e feijão de Belize
905 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1000 kcal, 47g proteína, 97g carboidratos líquidos, 31g gordura



Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico
785 kcal



Salada simples com aipo, pepino e tomate
213 kcal

Day 4 2235 kcal ● 181g proteína (32%) ● 81g gordura (33%) ● 140g carboidrato (25%) ● 55g fibra (10%)

Almoço

990 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 44g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
8 wrap(s) de alface- 658 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

970 kcal, 58g proteína, 81g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples com tomates e cenouras
343 kcal



Tenders de chik'n crocantes
11 tender(es)- 628 kcal

Day 5 2259 kcal ● 170g proteína (30%) ● 61g gordura (24%) ● 210g carboidrato (37%) ● 48g fibra (8%)

Almoço

990 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 44g gordura



Wrap de alface com tempeh e barbecue
8 wrap(s) de alface- 658 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

995 kcal, 47g proteína, 151g carboidratos líquidos, 16g gordura



Espaguete com almôndegas vegetarianas
996 kcal

Day 6 2330 kcal ● 179g proteína (31%) ● 92g gordura (36%) ● 166g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1025 kcal, 34g proteína, 80g carboidratos líquidos, 57g gordura



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos
754 kcal



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Seitan com alho e pimenta
685 kcal



Lentilhas
347 kcal

Day 7 2330 kcal ● 179g proteína (31%) ● 92g gordura (36%) ● 166g carboidrato (28%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1025 kcal, 34g proteína, 80g carboidratos líquidos, 57g gordura



Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos
754 kcal



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 272 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Jantar

1030 kcal, 85g proteína, 83g carboidratos líquidos, 34g gordura



Seitan com alho e pimenta
685 kcal



Lentilhas
347 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
1 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (569g)
- ☐ mistura de vegetais congelados
1/2 pacote (280 g cada) (144g)
- ☐ alho
18 3/4 dente(s) (de alho) (56g)
- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (314g)
- ☐ pepino
1 2/3 pepino (≈21 cm) (502g)
- ☐ aipo cru
3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)
- ☐ pimentão vermelho
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)
- ☐ alface romana
1 1/2 cabeça (971g)
- ☐ cenouras
7/8 médio (53g)
- ☐ ketchup
2 3/4 colher de sopa (47g)
- ☐ pimentão
2 pequeno (148g)
- ☐ cogumelos
2 1/2 xícara, picada (175g)
- ☐ pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 1/2 embalagem (155 g) (528g)
- ☐ molho teriyaki
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ pasta de curry
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ manteiga vegana
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ massa de grão-de-bico
6 oz (170g)
- ☐ levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1 1/2 xícara (278g)
- ☐ seitan
22 oz (624g)
- ☐ massa seca crua
6 oz (171g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
16 oz (448g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
1 1/3 xícara (mL)
- ☐ amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)
- ☐ mix de nozes
10 colher de sopa (84g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
5 colher de chá, moído (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)

Bebidas

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

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
1 1/2 lata (672g)
- ☐ feijão vermelho
1 1/4 lata (560g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

Sopas, molhos e caldos

- | | |
|---|---|
| ☐ leite de soja, sem açúcar
4 xícara(s) (mL) | ☐ molho barbecue
1/2 xícara (136g) |
| ☐ tenders 'chik'n' sem carne
11 pedaços (281g) | ☐ molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g) |
| ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g) | |
| ☐ almôndegas veganas congeladas
4 1/2 almôndega(s) (135g) | |
| ☐ queijo vegano, fatiado
5 fatia(s) (101g) | |
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

302 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 21g carboidrato ● 6g fibra



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.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

676 kcal ● 56g proteína ● 13g gordura ● 77g carboidrato ● 7g fibra



arroz branco de grão longo

4 colher de sopa (46g)

mistura de vegetais congelados

1/2 pacote (280 g cada) (144g)

molho teriyaki

2 2/3 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

seitan, cortado em tiras

6 oz (170g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Arroz e feijão de Belize

905 kcal 26g proteína 25g gordura 128g carboidrato 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal
pimentão vermelho, picado
1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (37g)
alho, picado finamente
2 dente(s) (de alho) (6g)
cebola, picado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
arroz branco de grão longo
10 colher de sopa (116g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
feijão vermelho, escorrido
5/8 lata (280g)

Para todas as 2 refeições:
pimentão vermelho, picado
5/8 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (74g)
alho, picado finamente
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
cebola, picado
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)
arroz branco de grão longo
1 1/4 xícara (231g)
água
1 xícara(s) (mL)
leite de coco enlatado
1 xícara (mL)
feijão vermelho, escorrido
1 1/4 lata (560g)

- 1. Adicione todos os ingredientes a uma panela e tempere com um pouco de sal.
- 2. Mexa e leve à fervura. Reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe até o arroz ficar macio, 20-30 minutos.
- 3. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Wrap de alface com tempeh e barbecue

8 wrap(s) de alface - 658 kcal 51g proteína 17g gordura 52g carboidrato 23g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado

1 pequeno (74g)

alface romana

8 folha interna (48g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado

2 pequeno (148g)

alface romana

16 folha interna (96g)

tempeh, cortado em cubos

1 lbs (454g)

molho barbecue

1/2 xícara (136g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal 11g proteína 27g gordura 5g carboidrato 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche 'queijo' grelhado com cogumelos

754 kcal ● 26g proteína ● 34g gordura ● 74g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

2 1/2 fatia(s) (50g)

cogumelos

1 1/4 xícara, picada (88g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

2 1/2 colher de chá, moído (4g)

pão

5 fatia(s) (160g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

5 fatia(s) (101g)

cogumelos

2 1/2 xícara, picada (175g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

5 colher de chá, moído (7g)

pão

10 fatia(s) (320g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mix de nozes

5 colher de sopa (42g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

10 colher de sopa (84g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Pão de alho vegano simples

4 fatia(s) - 504 kcal ● 17g proteína ● 23g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 fatia(s)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

azeite

4 colher de chá (mL)

pão

4 fatia (128g)

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

Lentilhas ao curry

362 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 30g carboidrato ● 5g fibra



pasta de curry

1/2 colher de sopa (8g)

leite de coco enlatado

6 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

água

1/2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas

4 colher de sopa (48g)

1. Enxágue as lentilhas e coloque-as em uma panela com a água. Leve à fervura, então tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Misture a pasta de curry, o creme de coco e tempere com sal a gosto. Volte a ferver e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até as lentilhas ficarem macias.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Grão-de-bico vegano com macarrão de grão-de-bico

785 kcal ● 40g proteína ● 23g gordura ● 76g carboidrato ● 29g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

manteiga vegana

3/4 colher de sopa (11g)

massa de grão-de-bico

3 oz (85g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata (336g)

alho, finamente picado

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente

1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (165g)

manteiga vegana

1 1/2 colher de sopa (21g)

massa de grão-de-bico

6 oz (170g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 1/2 lata (672g)

alho, finamente picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

levadura nutricional

1 colher de sopa (4g)

1. Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe até amolecerem, 5-8 minutos. Acrescente os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, mais 5-8 minutos.
3. Adicione a manteiga à frigideira. Assim que derreter, junte o macarrão e misture até que esteja coberto pelo molho.
4. Misture a levedura nutricional. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Salada simples com aipo, pepino e tomate

213 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino, fatiado

5/6 pepino (≈21 cm) (251g)

tomates, cortado em cubinhos

5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (102g)

folhas verdes variadas

5/6 embalagem (155 g) (129g)

aipo cru, picado

1 2/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (67g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pepino, fatiado

1 2/3 pepino (≈21 cm) (502g)

tomates, cortado em cubinhos

1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

folhas verdes variadas

1 2/3 embalagem (155 g) (258g)

aipo cru, picado

3 1/3 talo médio (19-20 cm de comprimento) (133g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples com tomates e cenouras

343 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 25g carboidrato ● 22g fibra



alface romana, picado grosseiramente

1 3/4 corações (875g)

cenouras, fatiado

7/8 médio (53g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

Tenders de chik'n crocantes

11 tender(es) - 628 kcal ● 45g proteína ● 25g gordura ● 57g carboidrato ● 0g fibra



Rende 11 tender(es)

ketchup

2 3/4 colher de sopa (47g)

tenders 'chik'n' sem carne

11 pedaços (281g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espaguete com almôndegas vegetarianas

996 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 151g carboidrato ● 16g fibra



almôndegas veganas congeladas

4 1/2 almôndega(s) (135g)

massa seca crua

6 oz (171g)

molho para macarrão

3/8 pote (680 g) (252g)

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

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Seitan com alho e pimenta

685 kcal ● 61g proteína ● 33g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
água
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
1/2 lbs (227g)
pimentão verde
2 colher de sopa, picada (19g)
alho, picado fino
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
cebola
4 colher de sopa, picada (40g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
água
2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
seitan, estilo frango
1 lbs (454g)
pimentão verde
4 colher de sopa, picada (37g)
alho, picado fino
5 dente(s) (de alho) (15g)
cebola
1/2 xícara, picada (80g)
azeite
4 colher de sopa (mL)

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

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 fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. 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.