

Meal Plan - Plano alimentar vegano para jejum intermitente de 2700 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 2718 kcal ● 191g proteína (28%) ● 122g gordura (40%) ● 147g carboidrato (22%) ● 67g fibra (10%)

Almoço

1160 kcal, 66g proteína, 42g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Milho e feijão-lima salteados](#)
179 kcal



[Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano](#)
981 kcal

Jantar

1230 kcal, 53g proteína, 102g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Iogurte de amêndoa](#)
1 pote(s)- 191 kcal



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)
818 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Day 2 2709 kcal ● 214g proteína (32%) ● 99g gordura (33%) ● 185g carboidrato (27%) ● 55g fibra (8%)

Almoço

1150 kcal, 89g proteína, 80g carboidratos líquidos, 47g gordura



[Gomos de batata-doce](#)
347 kcal



[Salsicha vegana](#)
3 salsicha(s)- 804 kcal

Jantar

1230 kcal, 53g proteína, 102g carboidratos líquidos, 50g gordura



[Iogurte de amêndoa](#)
1 pote(s)- 191 kcal



[Sopa de grão-de-bico com couve](#)
818 kcal



[Amêndoas torradas](#)
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)
3 dosador- 327 kcal

Day 3 2637 kcal ● 234g proteína (35%) ● 116g gordura (39%) ● 119g carboidrato (18%) ● 46g fibra (7%)

Almoço

1150 kcal, 89g proteína, 80g carboidratos líquidos, 47g gordura



Gomos de batata-doce
347 kcal



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1160 kcal, 73g proteína, 36g carboidratos líquidos, 67g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Crack slaw com tempeh
843 kcal

Day 4 2642 kcal ● 201g proteína (30%) ● 113g gordura (39%) ● 152g carboidrato (23%) ● 52g fibra (8%)

Almoço

1155 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
2 sanduíche(s)- 662 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1160 kcal, 73g proteína, 36g carboidratos líquidos, 67g gordura



Sementes de girassol
316 kcal



Crack slaw com tempeh
843 kcal

Day 5 2742 kcal ● 197g proteína (29%) ● 68g gordura (22%) ● 238g carboidrato (35%) ● 97g fibra (14%)

Almoço

1155 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 45g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado
2 sanduíche(s)- 662 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Jantar

1260 kcal, 69g proteína, 122g carboidratos líquidos, 22g gordura



Sopa de feijão-preto com salsa
1158 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal

Day 6 2671 kcal ● 197g proteína (29%) ● 75g gordura (25%) ● 236g carboidrato (35%) ● 66g fibra (10%)

Almoço

1180 kcal, 82g proteína, 93g carboidratos líquidos, 37g gordura



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
12 wrap(s) de alface- 987 kcal

Jantar

1165 kcal, 43g proteína, 140g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tortilla chips
352 kcal



Lentilhas
289 kcal



Sopa marroquina de grão-de-bico
525 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 7 2671 kcal ● 197g proteína (29%) ● 75g gordura (25%) ● 236g carboidrato (35%) ● 66g fibra (10%)

Almoço

1180 kcal, 82g proteína, 93g carboidratos líquidos, 37g gordura



logurte de amêndoa
1 pote(s)- 191 kcal



Wrap de alface com tempeh e barbecue
12 wrap(s) de alface- 987 kcal

Jantar

1165 kcal, 43g proteína, 140g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tortilla chips
352 kcal



Lentilhas
289 kcal



Sopa marroquina de grão-de-bico
525 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1/3 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ feijão-lima congelado
6 colher de sopa (60g)
- ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (30g)
- ☐ folhas de couve
6 xícara, picada (240g)
- ☐ batata-doce
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)
- ☐ pimentão
3 pequeno (222g)
- ☐ alface romana
24 folha interna (144g)
- ☐ aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ cominho moído
5 colher de chá (11g)
- ☐ páprica
2 colher de chá (5g)

Outro

- ☐ ranch vegano
5 colher de sopa (mL)
- ☐ iogurte de amêndoa, aromatizado
4 recipiente (600g)
- ☐ salsicha vegana
6 salsicha (600g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
14 xícara (1260g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3 lbs (1418g)
- ☐ grão-de-bico enlatado
4 lata (1792g)
- ☐ feijão preto
2 1/4 lata(s) (988g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
5 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
17 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho picante
4 colher de chá (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ salsa
1 xícara (293g)
- ☐ molho barbecue
3/4 xícara (204g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)
- ☐ grãos de girassol
5 oz (147g)

Bebidas

- ☐ água
24 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
8 fatia (256g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ creme azedo (sour cream)
1/4 xícara (54g)

Lanches

- ☐ queijo vegano, fatiado
8 fatia(s) (161g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- ☐ tomates em cubos
1 lata (795 g) (794g)

- ☐ chips de tortilla
5 oz (142g)

Frutas e sucos de frutas

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Milho e feijão-lima salteados

179 kcal ● 5g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



azeite

1/2 colher de sopa (mL)

grãos de milho congelados

6 colher de sopa (51g)

feijão-lima congelado

6 colher de sopa (60g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Tempeh ao estilo Buffalo com ranch vegano

981 kcal ● 60g proteína ● 63g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



ranch vegano

5 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

10 oz (284g)

Molho Frank's Red Hot

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh 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 tempeh com ranch vegano.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Gomos de batata-doce

347 kcal  5g proteína  11g gordura  48g carboidrato  9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (8g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal  84g proteína  36g gordura  32g carboidrato  5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

6 salsicha (600g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de queijo vegano grelhado

2 sanduíche(s) - 662 kcal ● 20g proteína ● 31g gordura ● 67g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo vegano, fatiado

4 fatia(s) (80g)

óleo

2 colher de chá (mL)

pão

4 fatia (128g)

Para todas as 2 refeições:

queijo vegano, fatiado

8 fatia(s) (161g)

óleo

4 colher de chá (mL)

pão

8 fatia (256g)

1. Preaqueça a frigideira em fogo médio-baixo com metade do óleo. Coloque uma fatia de pão na frigideira e cubra com o queijo e a outra fatia de pão. Grelhe até dourar levemente - retire da frigideira e adicione o óleo restante. Vire o sanduíche e grelhe o outro lado. Continue até o queijo derreter.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

logurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com tempeh e barbecue

12 wrap(s) de alface - 987 kcal ● 77g proteína ● 26g gordura ● 78g carboidrato ● 34g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimentão, sem sementes e fatiado
1 1/2 pequeno (111g)
alface romana
12 folha interna (72g)
tempeh, cortado em cubos
3/4 lbs (340g)
molho barbecue
6 colher de sopa (102g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3 xícara (270g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimentão, sem sementes e fatiado
3 pequeno (222g)
alface romana
24 folha interna (144g)
tempeh, cortado em cubos
1 1/2 lbs (680g)
molho barbecue
3/4 xícara (204g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
óleo
1 colher de sopa (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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte de amêndoa

1 pote(s) - 191 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

iogurte de amêndoa, aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte de amêndoa, aromatizado
2 recipiente (300g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de grão-de-bico com couve

818 kcal ● 40g proteína ● 22g gordura ● 84g carboidrato ● 32g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico enlatado, escorrido
1 1/2 lata (672g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)
caldo de legumes
6 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
3 xícara, picada (120g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico enlatado, escorrido
3 lata (1344g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (18g)
caldo de legumes
12 xícara(s) (mL)
folhas de couve, picado
6 xícara, picada (240g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sementes de girassol

316 kcal ● 15g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
1/4 lbs (99g)

1. A receita não possui instruções.

Crack slaw com tempeh

843 kcal ● 58g proteína ● 42g gordura ● 32g carboidrato ● 26g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
óleo
4 colher de chá (mL)
grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)
molho picante
2 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
tempeh, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado
4 dente (de alho) (12g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
grãos de girassol
4 colher de sopa (48g)
molho picante
4 colher de chá (mL)
mix para salada de repolho (coleslaw)
8 xícara (720g)
tempeh, cortado em cubos
1 lbs (454g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sopa de feijão-preto com salsa

1158 kcal ● 67g proteína ● 15g gordura ● 116g carboidrato ● 74g fibra



creme azedo (sour cream)

1/4 xícara (54g)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

salsa, com pedaços

1 xícara (293g)

feijão preto

2 1/4 lata(s) (988g)

caldo de legumes

1 2/3 xícara(s) (mL)

1. Em um processador elétrico de alimentos ou liquidificador, Combine os feijões, o caldo, a salsa e o cominho. Bata até obter uma textura relativamente lisa.
2. Aqueça a mistura de feijão em uma panela em fogo médio até aquecer completamente.
3. Cubra com creme azedo ao servir.

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tortilla chips

352 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 45g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

chips de tortilla

2 1/2 oz (71g)

Para todas as 2 refeições:

chips de tortilla

5 oz (142g)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (1g)

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Sopa marroquina de grão-de-bico

525 kcal ● 18g proteína ● 20g gordura ● 53g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

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

grão-de-bico enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

cebola, picado

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

páprica

1 colher de chá (2g)

tomates em cubos

1/2 lata (795 g) (397g)

cominho moído

2 colher de chá (4g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

grão-de-bico enlatado, escorrido

1 lata (448g)

cebola, picado

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

páprica

2 colher de chá (5g)

tomates em cubos

1 lata (795 g) (794g)

cominho moído

4 colher de chá (8g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo baixo. Adicione as cebolas e o aipo e cozinhe até amolecerem, mexendo frequentemente, cerca de 10 minutos.
Adicione o cominho e a páprica. Mexa e cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que os temperos fiquem perfumados.
Adicione o grão-de-bico, os tomates e o caldo de legumes. Leve para ferver em fogo médio e tampe. Cozinhe por cerca de 10 minutos.
Adicione o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Acrescente mais água ou caldo se estiver muito espessa. 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.