

# Meal Plan - Plano alimentar vegano com jejum intermitente de 3000 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** 3016 kcal ● 208g proteína (28%) ● 74g gordura (22%) ● 285g carboidrato (38%) ● 94g fibra (13%)

## Almoço

1265 kcal, 86g proteína, 128g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Massa de lentilha](#)

1010 kcal



[Leite de soja](#)

3 xícara(s)- 254 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

## Jantar

1370 kcal, 37g proteína, 154g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)

691 kcal



[Massa com molho pronto](#)

680 kcal

**Day 2** 3016 kcal ● 224g proteína (30%) ● 119g gordura (36%) ● 211g carboidrato (28%) ● 50g fibra (7%)

## Almoço

1265 kcal, 102g proteína, 54g carboidratos líquidos, 67g gordura



[Salsichas veganas com purê de couve-flor](#)

3 1/2 salsicha(s)- 1263 kcal

## Jantar

1370 kcal, 37g proteína, 154g carboidratos líquidos, 51g gordura



[Salada simples de couve e abacate](#)

691 kcal



[Massa com molho pronto](#)

680 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

3 1/2 dosador- 382 kcal

**Day 3** 3015 kcal ● 200g proteína (27%) ● 76g gordura (23%) ● 297g carboidrato (39%) ● 85g fibra (11%)

### Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
1091 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1360 kcal, 60g proteína, 181g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Espaguete com almôndegas vegetarianas**  
996 kcal



**Salada mista**  
364 kcal

---

**Day 4** 3032 kcal ● 196g proteína (26%) ● 88g gordura (26%) ● 282g carboidrato (37%) ● 82g fibra (11%)

### Almoço

1275 kcal, 56g proteína, 113g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Sopa de grão-de-bico com couve**  
1091 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1375 kcal, 55g proteína, 166g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Pistaches**  
375 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
1001 kcal

---

**Day 5** 3025 kcal ● 214g proteína (28%) ● 75g gordura (22%) ● 311g carboidrato (41%) ● 63g fibra (8%)

### Almoço

1270 kcal, 74g proteína, 142g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Sub de almôndega vegana**  
2 1/2 sub(s)- 1170 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
98 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1375 kcal, 55g proteína, 166g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Pistaches**  
375 kcal



**Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias**  
1001 kcal

Day 6 2992 kcal ● 206g proteína (27%) ● 118g gordura (36%) ● 233g carboidrato (31%) ● 42g fibra (6%)

### Almoço

1345 kcal, 35g proteína, 133g carboidratos líquidos, 65g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s)- 993 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1265 kcal, 86g proteína, 96g carboidratos líquidos, 51g gordura



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal



Tenders de chik'n crocantes

15 tender(es)- 857 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal

---

Day 7 2992 kcal ● 206g proteína (27%) ● 118g gordura (36%) ● 233g carboidrato (31%) ● 42g fibra (6%)

### Almoço

1345 kcal, 35g proteína, 133g carboidratos líquidos, 65g gordura



Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s)- 993 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



Laranja

2 laranja(s)- 170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 1/2 dosador- 382 kcal

### Jantar

1265 kcal, 86g proteína, 96g carboidratos líquidos, 51g gordura



Leite de soja

2 1/2 xícara(s)- 212 kcal



Tenders de chik'n crocantes

15 tender(es)- 857 kcal



Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal

## Outro

- Massa de lentilha  
1/2 lbs (227g)
- leite de soja, sem açúcar  
8 xícara(s) (mL)
- salsicha vegana  
3 1/2 salsicha (350g)
- couve-flor congelada  
2 1/2 xícara (298g)
- almôndegas veganas congeladas  
14 1/2 almôndega(s) (435g)
- levedura nutricional  
2 1/2 colher de chá (3g)
- pão tipo sub(s)  
2 1/2 pão(ões) (213g)
- queijo vegano, fatiado  
12 fatia(s) (241g)
- tenders 'chik'n' sem carne  
30 pedaços (765g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão  
1 3/4 pote (680 g) (1198g)
- caldo de legumes  
16 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- limão  
3 pequeno (174g)
- abacates  
3 abacate(s) (603g)
- suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- laranja  
4 laranja (616g)

## Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve  
29 1/4 oz (830g)
- cebola  
1 3/4 pequeno (123g)
- alho  
8 dente(s) (de alho) (24g)
- pepino  
1 1/4 pepino (≈21 cm) (389g)
- cebola roxa  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

## Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua  
16 2/3 oz (475g)
- couscous instantâneo, saborizado  
2 caixa (165 g) (301g)

## Bebidas

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

## Gorduras e óleos

- óleo  
2 1/2 oz (mL)
- molho para salada  
1/4 lbs (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- pecãs  
1 xícara, metades (99g)
- pistaches sem casca  
1 xícara (123g)

## Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico enlatado  
6 lata (2613g)

## Especiarias e ervas

- cominho moído  
2 colher de chá (4g)

## Produtos de panificação

- pão  
12 fatia (384g)

- tomates  
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (591g)
  - cenouras  
2 1/2 médio (151g)
  - alface romana  
4 corações (2000g)
  - salsa fresca  
7 1/3 ramos (7g)
  - ketchup  
1/2 xícara (128g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Massa de lentilha

1010 kcal ● 65g proteína ● 8g gordura ● 122g carboidrato ● 48g fibra



#### Massa de lentilha

1/2 lbs (227g)

#### molho para macarrão

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

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

### Leite de soja

3 xícara(s) - 254 kcal ● 21g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 xícara(s)

#### leite de soja, sem açúcar

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salsichas veganas com purê de couve-flor

3 1/2 salsicha(s) - 1263 kcal ● 102g proteína ● 67g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 1/2 salsicha(s)

**cebola, fatiado fino**

1 3/4 pequeno (123g)

**salsicha vegana**

3 1/2 salsicha (350g)

**óleo**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**couve-flor congelada**

2 1/2 xícara (298g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**

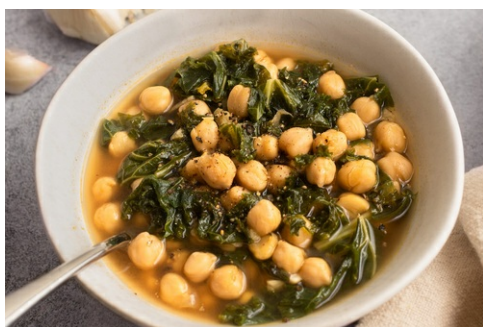
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Sopa de grão-de-bico com couve

1091 kcal ● 54g proteína ● 29g gordura ● 112g carboidrato ● 42g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### grão-de-bico enlatado, escorrido

2 lata (896g)

### óleo

2 colher de chá (mL)

### alho, picado fino

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

### caldo de legumes

8 xícara(s) (mL)

### folhas de couve, picado

4 xícara, picada (160g)

Para todas as 2 refeições:

### grão-de-bico enlatado, escorrido

4 lata (1792g)

### óleo

4 colher de chá (mL)

### alho, picado fino

8 dente(s) (de alho) (24g)

### caldo de legumes

16 xícara(s) (mL)

### folhas de couve, picado

8 xícara, picada (320g)

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.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

### Sub de almôndega vegana

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g proteína ● 30g gordura ● 135g carboidrato ● 20g fibra



Rende 2 1/2 sub(s)

### almôndegas veganas congeladas

10 almôndega(s) (300g)

### molho para macarrão

10 colher de sopa (163g)

### levadura nutricional

2 1/2 colher de chá (3g)

### pão tipo sub(s)

2 1/2 pão(ões) (213g)

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.

### Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



### alface romana, picado grosseiramente

1/2 corações (250g)

### cenouras, fatiado

1/4 médio (15g)

### tomates, cortado em cubinhos

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

### molho para salada

3/4 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.



## Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Sanduíche de queijo vegano grelhado

3 sanduíche(s) - 993 kcal ● 30g proteína ● 47g gordura ● 101g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### queijo vegano, fatiado

6 fatia(s) (121g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### pão

6 fatia (192g)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo vegano, fatiado

12 fatia(s) (241g)

#### óleo

2 colher de sopa (mL)

#### pão

12 fatia (384g)

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

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada simples de couve e abacate

691 kcal ● 14g proteína ● 46g gordura ● 28g carboidrato ● 27g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, espremido**

1 1/2 pequeno (87g)

**abacates, picado**

1 1/2 abacate(s) (302g)

**folhas de couve, picado**

1 1/2 maço (255g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, espremido**

3 pequeno (174g)

**abacates, picado**

3 abacate(s) (603g)

**folhas de couve, picado**

3 maço (510g)

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.

### Massa com molho pronto

680 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 126g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**molho para macarrão**

1/3 pote (680 g) (224g)

**massa seca crua**

1/3 lbs (152g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**

2/3 pote (680 g) (448g)

**massa seca crua**

2/3 lbs (304g)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### 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.

## Salada mista

364 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 30g carboidrato ● 21g fibra



### pepino, fatiado ou em cubos

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

### molho para salada

3 colher de sopa (mL)

### cebola roxa, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

### tomates, em cubos

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

### cenouras, descascado e ralado ou fatiado

1 1/2 pequeno (14 cm) (75g)

### alface romana, ralado

1 1/2 corações (750g)

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.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Pistaches

375 kcal ● 13g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

### pistaches sem casca

1 xícara (123g)

1. A receita não possui instruções.

## Bowl de tabule de grão-de-bico com especiarias

1001 kcal ● 42g proteína ● 12g gordura ● 155g carboidrato ● 28g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**salsa fresca, picado**  
3 2/3 ramos (4g)  
**tomates, picado**  
1 tomate roma (73g)  
**pepino, picado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (138g)  
**grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata (411g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cominho moído**  
1 colher de chá (2g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**couscous instantâneo, saborizado**  
1 caixa (165 g) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**salsa fresca, picado**  
7 1/3 ramos (7g)  
**tomates, picado**  
2 tomate roma (147g)  
**pepino, picado**  
1 pepino (≈21 cm) (276g)  
**grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**  
2 lata (821g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**cominho moído**  
2 colher de chá (4g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**couscous instantâneo, saborizado**  
2 caixa (165 g) (301g)

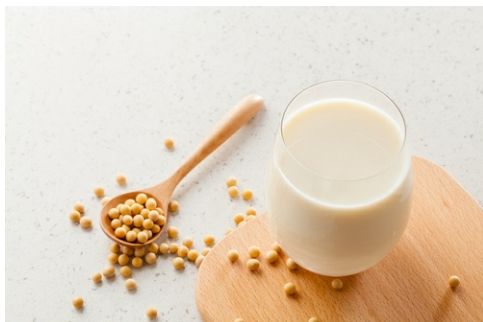
1. Aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture o grão-de-bico com óleo, cominho e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira e asse por 15 minutos. Reserve quando pronto.
2. Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Quando o cuscuz estiver pronto e tiver esfriado um pouco, misture a salsa.
3. Monte o bowl com cuscuz, grão-de-bico assado, pepino e tomates. Regue com suco de limão por cima e sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite de soja

2 1/2 xícara(s) - 212 kcal ● 18g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

**leite de soja, sem açúcar**  
5 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Tenders de chik'n crocantes

15 tender(es) - 857 kcal ● 61g proteína ● 34g gordura ● 77g carboidrato ● 0g fibra





Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**ketchup**  
1/4 xícara (64g)  
**tenders 'chik'n' sem carne**  
15 pedaços (383g)

Para todas as 2 refeições:

**ketchup**  
1/2 xícara (128g)  
**tenders 'chik'n' sem carne**  
30 pedaços (765g)

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

## Salada simples com tomates e cenouras

196 kcal ● 8g proteína ● 6g gordura ● 14g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**alface romana, picado grosseiramente**  
1 corações (500g)  
**cenouras, fatiado**  
1/2 médio (31g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana, picado grosseiramente**  
2 corações (1000g)  
**cenouras, fatiado**  
1 médio (61g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (246g)  
**molho para salada**  
3 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.

---

## 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.
-