

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 1100 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

1060 kcal ● 109g proteína (41%) ● 30g gordura (25%) ● 78g carboidrato (30%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

435 kcal, 39g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Purê de batata instantâneo](#)

103 kcal



[Vagem regada com azeite de oliva](#)

108 kcal



[Tilápia frita na frigideira](#)

6 oz- 223 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 51g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara](#)

2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal



[Arroz branco](#)

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



[Cottage cheese com mel](#)

3/4 xícara(s)- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1060 kcal ● 109g proteína (41%) ● 30g gordura (25%) ● 78g carboidrato (30%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

435 kcal, 39g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Purê de batata instantâneo](#)

103 kcal



[Vagem regada com azeite de oliva](#)

108 kcal



[Tilápia frita na frigideira](#)

6 oz- 223 kcal

Jantar

460 kcal, 33g proteína, 51g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara](#)

2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal



[Arroz branco](#)

3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal



[Cottage cheese com mel](#)

3/4 xícara(s)- 187 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura




[Shake de proteína](#)

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3 1090 kcal ● 91g proteína (33%) ● 45g gordura (37%) ● 60g carboidrato (22%) ● 21g fibra (8%)

Almoço 510 kcal, 25g proteína, 27g carboidratos líquidos, 29g gordura

 Tofu básico
8 oz- 342 kcal

 Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína 165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

 Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar 415 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura


 Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

 Cuscuz
100 kcal

Day 4 1090 kcal ● 91g proteína (33%) ● 45g gordura (37%) ● 60g carboidrato (22%) ● 21g fibra (8%)

Almoço 510 kcal, 25g proteína, 27g carboidratos líquidos, 29g gordura

 Tofu básico
8 oz- 342 kcal


 Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Suplemento(s) de proteína 165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

 Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar 415 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura

 Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

 Cuscuz
100 kcal

Day 5 1107 kcal ● 92g proteína (33%) ● 56g gordura (45%) ● 48g carboidrato (17%) ● 12g fibra (4%)

Almoço 475 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura

 Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal


 Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína 165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

 Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar 470 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura

 Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

 Salada de seitan
359 kcal

Day 6

1107 kcal ● 92g proteína (33%) ● 56g gordura (45%) ● 48g carboidrato (17%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

475 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

470 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Salada de seitan
359 kcal

Day 7

1134 kcal ● 96g proteína (34%) ● 46g gordura (37%) ● 68g carboidrato (24%) ● 16g fibra (6%)

Almoço

475 kcal, 29g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal



Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

495 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Cuscuz
201 kcal

Lista de Compras



Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo de cabra
2 oz (57g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 xícara (452g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)
- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
2 grande (646g)
- ☐ mistura para purê de batata
2 oz (57g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
- ☐ mistura de legumes congelados
3 1/2 xícara (473g)
- ☐ cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (266g)
- ☐ alface romana (romaine)
8 folha interna (48g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)

Bebidas

- ☐ água
11 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

Doces

- ☐ mel
2 2/3 colher de sopa (56g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/8 oz (4g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
2 colher de sopa (29g)
- ☐ molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

Outro

- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)

Produtos de panificação

- ☐ tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

- ☐ **couscous instantâneo, saborizado**
2/3 caixa (165 g) (110g)
- ☐ **seitan**
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **abacates**
1/2 abacate(s) (101g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Purê de batata instantâneo

103 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mistura para purê de batata
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

mistura para purê de batata
2 oz (57g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Tilápia frita na frigideira

6 oz - 223 kcal ● 34g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
tilápia, crua
6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
4 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g proteína ● 23g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
molho Caesar para salada
1 colher de sopa (15g)
tomates, fatiado
1/2 tomate-ameixa (31g)
ovos, cozido (duro) e fatiado
2 grande (100g)
alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida
4 folha interna (24g)

Para todas as 2 refeições:

queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
molho Caesar para salada
2 colher de sopa (29g)
tomates, fatiado
1 tomate-ameixa (62g)
ovos, cozido (duro) e fatiado
4 grande (200g)
alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida
8 folha interna (48g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 taco(s)

queijo cheddar

1/2 xícara, ralado (57g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

1/2 xícara (113g)

mel

2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
abobrinha
1 grande (323g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
1/2 xícara (130g)
queijo de cabra
2 oz (57g)
abobrinha
2 grande (646g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal ● 21g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
mel
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
mel
2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/8 xícara(s) (28g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
1/2 lbs (227g)

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 tzatziki.

Cuscuz

100 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 20g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/6 caixa (165 g) (27g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal  3g proteína  9g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de seitan

359 kcal  27g proteína  18g gordura  16g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
levedura nutricional
1 colher de chá (1g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
seitan, esfarelado ou fatiado
3 oz (85g)
tomates, cortado ao meio
6 tomatinhos (102g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
2 colher de chá (3g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
seitan, esfarelado ou fatiado
6 oz (170g)
tomates, cortado ao meio
12 tomatinhos (204g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado

1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- água
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água
- 10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.