

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

Jantar

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



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Cuscuz
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

Jantar

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



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Cuscuz
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

Jantar

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



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



Salada de seitan
359 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 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

Jantar

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



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Salada de seitan

359 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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

Jantar

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



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Cuscuz

201 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 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; sobre 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 borrie 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.