

Meal Plan - Dieta pescetariana de jejum intermitente de 1300 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

1272 kcal ● 98g proteína (31%) ● 32g gordura (23%) ● 121g carboidrato (38%) ● 27g fibra (9%)

Almoço

560 kcal, 21g proteína, 67g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Pretzels
138 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

550 kcal, 40g proteína, 53g carboidratos líquidos, 14g gordura



Seitan simples
2 oz- 122 kcal



Lentilhas
289 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Day 2

1281 kcal ● 100g proteína (31%) ● 64g gordura (45%) ● 60g carboidrato (19%) ● 16g fibra (5%)

Almoço

590 kcal, 34g proteína, 35g carboidratos líquidos, 33g gordura



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal



Caldo cremoso de marisco
1 lata(s)- 364 kcal



Brócolis com manteiga
2/3 xícara(s)- 89 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

525 kcal, 30g proteína, 24g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de salmão e alcachofra
210 kcal

Day 3

1243 kcal ● 107g proteína (35%) ● 48g gordura (35%) ● 75g carboidrato (24%) ● 22g fibra (7%)

Almoço

555 kcal, 41g proteína, 49g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 1/2 sanduíche(s)- 554 kcal

Jantar

525 kcal, 30g proteína, 24g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Salada de salmão e alcachofra
210 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

1265 kcal ● 122g proteína (39%) ● 50g gordura (36%) ● 58g carboidrato (18%) ● 24g fibra (8%)

Almoço

555 kcal, 41g proteína, 49g carboidratos líquidos, 16g gordura



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes
1 1/2 sanduíche(s)- 554 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada de atum com abacate
436 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

1324 kcal ● 93g proteína (28%) ● 52g gordura (36%) ● 107g carboidrato (32%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

585 kcal, 23g proteína, 67g carboidratos líquidos, 23g gordura



Massa com espinafre e parmesão
488 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Jantar

575 kcal, 33g proteína, 39g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu básico
8 oz- 342 kcal



Lentilhas
231 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

1267 kcal

94g proteína (30%)

52g gordura (37%)

92g carboidrato (29%)

14g fibra (4%)

Almoço

530 kcal, 25g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura

Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 sanduíche(s)- 380 kcal

Kefir

150 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

575 kcal, 33g proteína, 39g carboidratos líquidos, 29g gordura

Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Lentilhas

231 kcal

Day 7

1327 kcal

91g proteína (27%)

44g gordura (30%)

126g carboidrato (38%)

15g fibra (5%)

Almoço

530 kcal, 25g proteína, 53g carboidratos líquidos, 22g gordura

Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 sanduíche(s)- 380 kcal

Kefir

150 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

635 kcal, 30g proteína, 73g carboidratos líquidos, 21g gordura

Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Salada de massa caprese

485 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
2 oz (57g)
- ☐ massa seca crua
1/4 lbs (133g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 colher de chá (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ cominho em pó
2 colher de chá (4g)
- ☐ pó de chili
1 colher de chá (3g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (208g)
- ☐ homus
1/2 xícara (135g)
- ☐ tofu firme
22 oz (624g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1/4 lata(s) (110g)

Vegetais e produtos vegetais

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐ nectarina
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3/4 lbs (352g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
1 1/2 grande (75g)
- ☐ manteiga
5 colher de chá (24g)
- ☐ leite integral
3 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo parmesão
2 3/4 colher de sopa (17g)
- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)
- ☐ mussarela fresca
1 oz (28g)

Lanches

- ☐ pretzels, crocantes, salgados
1 1/4 oz (35g)

Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ folhas verdes variadas
5 xícara (150g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
18 fatias (187g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)
- ☐ molho pesto
2 1/4 oz (64g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **brócolis congelado**
2 2/3 xícara (243g)
 - ☐ **tomates**
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (209g)
 - ☐ **alcachofras, enlatadas**
2/3 xícara, corações (112g)
 - ☐ **pepino**
3/4 xícara, fatias (78g)
 - ☐ **cebola**
1/4 pequeno (18g)
 - ☐ **espinafre fresco**
1/3 pacote (280 g) (95g)
 - ☐ **alho**
2/3 dente(s) (de alho) (2g)
-

- ☐ **amêndoas**
1/2 xícara, inteira (72g)

Peixes e mariscos

- ☐ **salmão enlatado**
6 oz (170g)
- ☐ **atum enlatado**
1 lata (172g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

alho em pó

2 pitada (1g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Pretzels

138 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



pretzels, crocantes, salgados
1 1/4 oz (35g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Caldo cremoso de marisco

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 lata(s)

sopa de mariscos enlatada
1 lata (520 g) (519g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Brócolis com manteiga

2/3 xícara(s) - 89 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

sal
1/3 pitada (0g)
brócolis congelado
2/3 xícara (61g)
pimenta-do-reino
1/3 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 1/2 sanduíche(s) - 554 kcal ● 41g proteína ● 16g gordura ● 49g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
Fatias tipo deli à base de plantas
9 fatias (94g)
hommus
1/4 xícara (68g)
pepino
6 colher de sopa, fatias (39g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
Fatias tipo deli à base de plantas
18 fatias (187g)
hommus
1/2 xícara (135g)
pepino
3/4 xícara, fatias (78g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe hummus sobre o pão.
3. Monte o restante dos ingredientes no sanduíche. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Massa com espinafre e parmesão

488 kcal ● 18g proteína ● 18g gordura ● 59g carboidrato ● 5g fibra



massa seca crua
2 2/3 oz (76g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
espinafre fresco
1/3 pacote (280 g) (95g)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (17g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2/3 xícara(s)

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de tofu temperado com pesto

1 sanduíche(s) - 380 kcal ● 17g proteína ● 20g gordura ● 28g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pão

2 fatia(s) (64g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

óleo

1 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

pó de chili

4 pitada (1g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

tofu firme

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

pão

4 fatia(s) (128g)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

óleo

2 colher de chá (mL)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

tofu firme

6 oz (170g)

1. Torre o pão.
Corte o tofu em tiras. Cubra com óleo e esfregue com cominho e chili em pó por todos os lados. Frite em uma frigideira em fogo médio, alguns minutos de cada lado até ficar crocante.
Em metade do pão, coloque as folhas e o tofu. Espalhe o pesto na outra metade, polvilhe com flocos de pimenta vermelha. Una as duas metades formando um sanduíche. Sirva.

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Seitan simples

2 oz - 122 kcal ● 15g proteína ● 4g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 oz

seitan

2 oz (57g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

Lentilhas

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



água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

azeite

2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

210 kcal ● 17g proteína ● 10g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado

3 oz (85g)

alcachofras, enlatadas

1/3 xícara, corações (56g)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

vinagrete balsâmico

2 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

salmão enlatado

6 oz (170g)

alcachofras, enlatadas

2/3 xícara, corações (112g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

vinagrete balsâmico

4 colher de sopa (mL)

tomates, cortado ao meio

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

atum enlatado

1 lata (172g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Lentilhas

231 kcal ● 16g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2/3 xícara (128g)

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.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de massa caprese

485 kcal ● 23g proteína ● 13g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



massa seca crua

2 oz (57g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

mussarela fresca, rasgado em pedaços

1 oz (28g)

feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
2. Opcional: enquanto a massa cozinha, asse os tomates-cereja cortados ao meio em uma assadeira no forno a 400°F (200°C) por 10–15 minutos, até ficarem macios e estourando.
3. Em uma tigela grande, misture a massa cozida, os tomates, os feijões brancos, a mussarela e o pesto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aproveite!

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.