

# Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 1600 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** 1562 kcal ● 134g proteína (34%) ● 60g gordura (35%) ● 101g carboidrato (26%) ● 20g fibra (5%)

## Almoço

735 kcal, 50g proteína, 70g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Sanduíche de atum com abacate**

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



**Yogurte com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 181 kcal

## Jantar

715 kcal, 60g proteína, 31g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Vagem regada com azeite de oliva**

181 kcal



**Salsicha vegana**

2 salsicha(s)- 536 kcal

## Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

**Day 2** 1601 kcal ● 123g proteína (31%) ● 82g gordura (46%) ● 76g carboidrato (19%) ● 18g fibra (5%)

## Almoço

775 kcal, 39g proteína, 44g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Mix de castanhas**

1/6 xícara(s)- 163 kcal



**Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim**

1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal

## Jantar

715 kcal, 60g proteína, 31g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Vagem regada com azeite de oliva**

181 kcal



**Salsicha vegana**

2 salsicha(s)- 536 kcal

## Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Day 3

1631 kcal ● 102g proteína (25%) ● 36g gordura (20%) ● 181g carboidrato (44%) ● 44g fibra (11%)

### Almoço

775 kcal, 49g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

### Jantar

745 kcal, 29g proteína, 97g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 4

1631 kcal ● 102g proteína (25%) ● 36g gordura (20%) ● 181g carboidrato (44%) ● 44g fibra (11%)

### Almoço

775 kcal, 49g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal

### Jantar

745 kcal, 29g proteína, 97g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 5

1567 kcal ● 124g proteína (32%) ● 75g gordura (43%) ● 79g carboidrato (20%) ● 20g fibra (5%)

### Almoço

735 kcal, 43g proteína, 39g carboidratos líquidos, 42g gordura



Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s)- 495 kcal



Salada simples de folhas mistas

237 kcal

### Jantar

725 kcal, 56g proteína, 39g carboidratos líquidos, 33g gordura



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal



Salada de atum com abacate

582 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

## Day 6

1629 kcal ● 105g proteína (26%) ● 69g gordura (38%) ● 121g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

### Almoço

735 kcal, 43g proteína, 39g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Sanduíche de salada de atum**

1 sanduíche(s)- 495 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

237 kcal

### Jantar

785 kcal, 37g proteína, 82g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Pão de jantar**

2 pão(s)- 154 kcal



**Cassoulet de feijão branco**

385 kcal



**Salada caprese**

249 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Day 7

1598 kcal ● 107g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 140g carboidrato (35%) ● 22g fibra (6%)

### Almoço

700 kcal, 45g proteína, 58g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Kefir**

150 kcal



**Wrap de salada de atum**

1 wrap(s)- 552 kcal

### Jantar

785 kcal, 37g proteína, 82g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Pão de jantar**

2 pão(s)- 154 kcal



**Cassoulet de feijão branco**

385 kcal



**Salada caprese**

249 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- ☐ água  
7 xícara(s) (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
1 colher de chá (1g)
- ☐ sal  
1 colher de chá (3g)
- ☐ alecrim seco  
3 pitada (0g)
- ☐ vinagre balsâmico  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ manjeriço fresco  
9 1/4 colher de sopa, folhas inteiras (14g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ vagens verdes congeladas  
3 1/3 xícara (403g)
- ☐ cebola  
3 médio (diâ. 6,5 cm) (321g)
- ☐ cogumelos  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ tomates  
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (532g)
- ☐ salsa fresca  
1 1/2 maço (29g)
- ☐ aipo cru  
1/8 maço (66g)
- ☐ cenouras  
2 grande (144g)
- ☐ alho  
2 dente(s) (de alho) (6g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
5 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada  
13 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
1 oz (mL)
- ☐ maionese  
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 1/3 colher de sopa (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- ☐ abacates  
1 abacate(s) (209g)
- ☐ suco de fruta  
10 fl oz (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
2/3 lbs (320g)
- ☐ Pão  
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ tortilhas de farinha  
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
4 1/2 lata (784g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente (170 g) (170g)
- ☐ queijo  
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
6 colher de sopa (105g)
- ☐ mussarela fresca  
1/4 lbs (99g)
- ☐ kefir aromatizado  
1 xícara (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes  
3 colher de sopa (25g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes  
1/2 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

## Outro

- ☐ **linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)
- ☐ **folhas verdes variadas**  
4 embalagem (155 g) (648g)
- ☐ **molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (15g)

☐ **grão-de-bico, enlatado**  
3 1/2 lata(s) (1568g)

☐ **feijão branco, enlatado**  
1 lata(s) (439g)

## Grãos cerealíferos e massas

☐ **arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)

---

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s) - 555 kcal ● 42g proteína ● 21g gordura ● 38g carboidrato ● 11g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**suco de limão**

1/4 colher de sopa (mL)

**abacates**

3/8 abacate(s) (75g)

**pão**

3 fatia (96g)

**atum enlatado, escorrido**

3/4 lata (129g)

**cebola, picado**

1/6 pequeno (13g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

### Iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote(s)

**iogurte saborizado com baixo teor de gordura**

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

**mix de nozes**

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

### pão

3 fatia(s) (96g)

### queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

### cogumelos

2 1/4 oz (64g)

### alecrim seco

3 pitada (0g)

### folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Cubra a fatia de baixo do pão com metade do queijo, depois adicione o alecrim, os cogumelos, as folhas e o queijo restante. Tempere com uma pitada de sal/pimenta e finalize com a fatia de pão de cima. Transfira o sanduíche para a frigideira e cozinhe cerca de 4-5 minutos de cada lado até o pão ficar tostado e o queijo derretido. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal ● 24g proteína ● 9g gordura ● 50g carboidrato ● 22g fibra



Para uma única refeição:

#### vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

#### vinagre de maçã

1 colher de sopa (mL)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (448g)

#### cebola, fatiado finamente

1/2 pequeno (35g)

#### tomates, cortado ao meio

1 xícara de tomates-cereja (149g)

#### salsa fresca, picado

3 ramos (3g)

Para todas as 2 refeições:

#### vinagre balsâmico

2 colher de sopa (mL)

#### vinagre de maçã

2 colher de sopa (mL)

#### grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

2 lata(s) (896g)

#### cebola, fatiado finamente

1 pequeno (70g)

#### tomates, cortado ao meio

2 xícara de tomates-cereja (298g)

#### salsa fresca, picado

6 ramos (6g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

## iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**  
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**atum enlatado**  
5 oz (142g)  
**aipo cru, picado**  
1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**maionese**  
3 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**atum enlatado**  
10 oz (284g)  
**aipo cru, picado**  
1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

### Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

5 1/4 xícara (158g)

**molho para salada**

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

10 1/2 xícara (315g)

**molho para salada**

2/3 xícara (mL)

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

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Kefir

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



**kefir aromatizado**

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

### Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

**atum enlatado**

5 oz (142g)

**maionese**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**sal**

1 pitada (0g)

**tortilhas de farinha**

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

**aipo cru, picado**

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 2/3 xícara (202g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
3 1/3 xícara (403g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)

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

### Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**molho para salada**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)

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

### Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
6 colher de sopa (69g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
3 colher de sopa (53g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**cebola, cortado em cubos**  
3/4 pequeno (53g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
3/4 lata(s) (336g)  
**salsa fresca, picado**  
3 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
3/4 xícara (139g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
6 colher de sopa (105g)  
**molho de pimenta sriracha**  
1 colher de sopa (15g)  
**cebola, cortado em cubos**  
1 1/2 pequeno (105g)  
**grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**salsa fresca, picado**  
6 colher de sopa, picado (23g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

### Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/4 copo(s)

**suco de fruta**  
10 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

582 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



**abacates**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/3 xícara (40g)  
**atum enlatado**  
1 1/3 lata (229g)  
**tomates**  
1/3 xícara, picada (60g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (23g)

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 6 e dia 7

### Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**Pão**  
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)  
(56g)

Para todas as 2 refeições:

**Pão**  
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)  
(112g)

1. Aproveite.



## Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**caldo de legumes**

1/4 xícara(s) (mL)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado finamente**

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

**cenouras, descascado e fatiado**

1 grande (72g)

**cebola, cortado em cubos**

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

**alho, picado**

1 dente(s) (de alho) (3g)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata(s) (220g)

Para todas as 2 refeições:

**caldo de legumes**

1/2 xícara(s) (mL)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado finamente**

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

**cenouras, descascado e fatiado**

2 grande (144g)

**cebola, cortado em cubos**

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

**alho, picado**

2 dente(s) (de alho) (6g)

**feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 lata(s) (439g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

## Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**mussarela fresca**

1 3/4 oz (50g)

**folhas verdes variadas**

5/8 embalagem (155 g) (90g)

**manjeriço fresco**

1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

**vinagrete balsâmico**

3 1/2 colher de chá (mL)

**tomates, cortado ao meio**

9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

Para todas as 2 refeições:

**mussarela fresca**

1/4 lbs (99g)

**folhas verdes variadas**

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

**manjeriço fresco**

9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)

**vinagrete balsâmico**

2 1/3 colher de sopa (mL)

**tomates, cortado ao meio**

56 colher de chá de tomates-cereja (174g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- água
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- água
- 7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.