

Meal Plan - Dieta pescetariana para jejum intermitente de 1700 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

1749 kcal ● 142g proteína (32%) ● 32g gordura (16%) ● 187g carboidrato (43%) ● 38g fibra (9%)

Almoço

815 kcal, 70g proteína, 64g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Jantar

825 kcal, 48g proteína, 122g carboidratos líquidos, 5g gordura



Lentilhas

289 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal

Day 2

1735 kcal ● 108g proteína (25%) ● 96g gordura (50%) ● 86g carboidrato (20%) ● 24g fibra (6%)

Almoço

765 kcal, 43g proteína, 37g carboidratos líquidos, 44g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s)- 310 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal



Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s)- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



Patty melt

1 sanduíche(s)- 500 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

Day 3

1735 kcal ● 108g proteína (25%) ● 96g gordura (50%) ● 86g carboidrato (20%) ● 24g fibra (6%)

Almoço

765 kcal, 43g proteína, 37g carboidratos líquidos, 44g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal



Abacate recheado com salmão defumado
1/2 abacate(s)- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

860 kcal, 41g proteína, 48g carboidratos líquidos, 51g gordura



Patty melt
1 sanduíche(s)- 500 kcal



Salada simples de mussarela e tomate
363 kcal

Day 4

1665 kcal ● 139g proteína (33%) ● 54g gordura (29%) ● 130g carboidrato (31%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

840 kcal, 46g proteína, 95g carboidratos líquidos, 24g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Jantar

715 kcal, 69g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Day 5

1665 kcal ● 139g proteína (33%) ● 54g gordura (29%) ● 130g carboidrato (31%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

840 kcal, 46g proteína, 95g carboidratos líquidos, 24g gordura



Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal



Sanduíche tipo deli com hummus e legumes

1 1/2 sanduíche(s)- 554 kcal

Jantar

715 kcal, 69g proteína, 34g carboidratos líquidos, 29g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão- 456 kcal



Copo de cottage com frutas

2 pote- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 6

1697 kcal ● 107g proteína (25%) ● 70g gordura (37%) ● 128g carboidrato (30%) ● 33g fibra (8%)

Almoço

805 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de feijões mistos

444 kcal



Sementes de girassol

361 kcal

Jantar

785 kcal, 47g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



Lentilhas

289 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 7

1697 kcal

107g proteína (25%)


70g gordura (37%)

128g carboidrato (30%)

33g fibra (8%)


Almoço

805 kcal, 35g proteína, 43g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de feijões mistos

444 kcal




Sementes de girassol

361 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Jantar

785 kcal, 47g proteína, 83g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



Lentilhas

289 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
- ☐ manjeriço fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
- ☐ endro seco (dill)
4 pitada (1g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 1/4 xícara (240g)
- ☐ homus
1/2 xícara (135g)
- ☐ feijão-vermelho (kidney beans)
1 lata (448g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho barbecue
1/2 xícara (143g)

Outro

- ☐ levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
6 recipiente (1020g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
18 fatias (187g)
- ☐ tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)

Vegetais e produtos vegetais

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (477g)
- ☐ suco de limão
1 fl oz (mL)
- ☐ suco de fruta
24 fl oz (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
14 2/3 oz (416g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 3/4 lata (473g)
- ☐ salmão defumado
1 1/2 oz (42g)

Gorduras e óleos

- ☐ maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
- ☐ óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
2/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela fresca
6 oz (170g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ queijo de cabra
1 oz (28g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ miolos de girassol
4 oz (113g)

- ☐ **couve-flor**
2 cabeça pequena (≈ 10 cm diâ.) (530g)
 - ☐ **cebola**
2 pequeno (153g)
 - ☐ **tomates**
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (670g)
 - ☐ **pimentão**
2 grande (328g)
 - ☐ **pepino**
3/4 pepino (≈ 21 cm) (229g)
 - ☐ **alho**
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
 - ☐ **ketchup**
3 colher de sopa (51g)
-

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.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

logurte 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.

Sementes de abóbora

183 kcal  9g proteína  15g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate recheado com salmão defumado

1/2 abacate(s) - 271 kcal  10g proteína  22g gordura  2g carboidrato  7g fibra



Para uma única refeição:

salmão defumado
3/4 oz (21g)
queijo de cabra
1/2 oz (14g)
suco de limão
1/4 colher de chá (mL)
abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

salmão defumado
1 1/2 oz (42g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele
1 abacate(s) (201g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

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

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 6 e dia 7

Salada de feijões mistos

444 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 39g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

feijão-vermelho (kidney beans), enxaguado e escorrido

1/2 lata (224g)

grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido

1/4 lata(s) (112g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

2 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

pepino, picado

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

alho, picado fino

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

feijão-vermelho (kidney beans), enxaguado e escorrido

1 lata (448g)

grão-de-bico, enlatado, enxaguado e escorrido

1/2 lata(s) (224g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

endro seco (dill)

4 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

pepino, picado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

cebola, cortado em cubos

1/2 pequeno (35g)

1. Faça o molho misturando o azeite, o suco de limão, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico, o feijão-kidney, a cebola, o pepino e o endro.
3. Despeje o molho sobre a mistura de feijões e misture para envolver. Sirva.

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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. \r\nAqueça 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.

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra

**molho barbecue**

1/2 xícara (143g)

sal

4 pitada (3g)

levedura nutricional

1/2 xícara (30g)

couve-flor

2 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (530g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
 2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
 3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
 4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
 5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
 6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Patty melt

1 sanduíche(s) - 500 kcal ● 20g proteína ● 26g gordura ● 38g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia(s) (64g)
hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
maionese vegana
2 colher de sopa (30g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia(s) (128g)
hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
maionese vegana
4 colher de sopa (60g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione as cebolas em metade da frigideira e tempere com sal e pimenta. Adicione o hambúrguer vegetal no outro lado. Cozinhe as cebolas até comecem a dourar, 10–12 minutos. Cozinhe o hambúrguer 5–6 minutos de cada lado (ou conforme instruções da embalagem). Desligue o fogo e reserve.
2. Misture a maionese e a mostarda em uma tigela pequena. Espalhe o molho uniformemente em todos os lados do pão.
3. Coloque o hambúrguer na fatia de baixo e cubra com as cebolas e a outra fatia de pão.
4. Limpe a frigideira e aqueça o óleo restante em fogo médio. Adicione os patty melts e cozinhe até dourar, cerca de 5–7 minutos de cada lado.
5. Corte ao meio e sirva.

Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (4g)
mussarela fresca, fatiado
3 oz (85g)
tomates, fatiado
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
manjeriço fresco
3 colher de sopa, picado (8g)
mussarela fresca, fatiado
6 oz (170g)
tomates, fatiado
2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 grande (164g)
cebola
1/4 pequeno (18g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pimentão
2 grande (328g)
cebola
1/2 pequeno (35g)
atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne

6 pedaços (153g)

ketchup

1 1/2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne

12 pedaços (306g)

ketchup

3 colher de sopa (51g)

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

Lentilhas

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



Para uma única refeição:

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água

3 1/3 xícara(s) (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

13 1/3 colher de sopa (160g)

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.

Salada simples de folhas mistas com tomate

151 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

tomates

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

tomates

1 xícara de tomates-cereja (149g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

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

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.