

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 1900 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

1913 kcal ● 153g proteína (32%) ● 61g gordura (29%) ● 153g carboidrato (32%) ● 34g fibra (7%)

Almoço

870 kcal, 49g proteína, 93g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim
1 sanduíche(s)- 408 kcal



Suco de fruta
1 1/3 copo(s)- 153 kcal



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

Jantar

880 kcal, 68g proteína, 58g carboidratos líquidos, 31g gordura



Lentilhas
289 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 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

1888 kcal ● 172g proteína (36%) ● 73g gordura (35%) ● 117g carboidrato (25%) ● 19g fibra (4%)

Almoço

840 kcal, 58g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de atum com abacate
582 kcal



Suco de fruta
2 1/4 copo(s)- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

885 kcal, 77g proteína, 51g carboidratos líquidos, 39g gordura



Seitan com alho e pimenta
799 kcal



Lentilhas
87 kcal

Day 3

1888 kcal

172g proteína (36%)


73g gordura (35%)

117g carboidrato (25%)

19g fibra (4%)


Almoço

840 kcal, 58g proteína, 65g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de atum com abacate

582 kcal



Suco de fruta

2 1/4 copo(s)- 258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

885 kcal, 77g proteína, 51g carboidratos líquidos, 39g gordura



Seitan com alho e pimenta

799 kcal



Lentilhas

87 kcal

Day 4

1895 kcal

137g proteína (29%)


79g gordura (37%)

138g carboidrato (29%)

22g fibra (5%)


Almoço

840 kcal, 49g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal


Jantar

895 kcal, 52g proteína, 83g carboidratos líquidos, 37g gordura




Arroz branco com manteiga

486 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Feijão-lima com manteiga

110 kcal

Day 5

1895 kcal ● 137g proteína (29%) ● 79g gordura (37%) ● 138g carboidrato (29%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

840 kcal, 49g proteína, 53g carboidratos líquidos, 41g gordura



Amendoins torrados

3/8 xícara(s)- 345 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

895 kcal, 52g proteína, 83g carboidratos líquidos, 37g gordura



Arroz branco com manteiga

486 kcal



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Feijão-lima com manteiga

110 kcal

Day 6

1921 kcal ● 183g proteína (38%) ● 58g gordura (27%) ● 122g carboidrato (25%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

915 kcal, 58g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve com alho

358 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Jantar

845 kcal, 90g proteína, 73g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Tilápia assada à italiana

14 oz- 571 kcal

Day 7

1921 kcal ● 183g proteína (38%) ● 58g gordura (27%) ● 122g carboidrato (25%) ● 44g fibra (9%)

Almoço

915 kcal, 58g proteína, 48g carboidratos líquidos, 40g gordura



Couve com alho

358 kcal



Sanduiche de atum com abacate

1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

Jantar

845 kcal, 90g proteína, 73g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal



Suco de fruta

1 3/4 copo(s)- 201 kcal



Tilápia assada à italiana

14 oz- 571 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ alecrim seco
2 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ amendoim torrado
3/4 xícara (110g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/3 oz (mL)
- ☐ azeite
6 3/4 colher de sopa (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
9 oz (256g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ manteiga
1/2 vara (52g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cogumelos
1 1/2 oz (43g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (95g)
- ☐ tempero italiano
3 1/2 colher de chá (13g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
74 2/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (419g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
18 2/3 oz (529g)
- ☐ arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 lata (717g)
- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)
- ☐ tilápia, crua
1 3/4 lbs (784g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

- ☐ **cebola**
2 2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (295g)
 - ☐ **pimentão verde**
1/4 xícara, picada (43g)
 - ☐ **alho**
12 1/2 dente(s) (de alho) (38g)
 - ☐ **tomates**
2/3 xícara, picada (120g)
 - ☐ **feijão-lima, congelado**
1/2 embalagem (280 g) (142g)
 - ☐ **couve-manteiga (collard greens)**
2 1/4 lbs (1021g)
 - ☐ **mistura de legumes congelados**
1 1/2 xícara (203g)
 - ☐ **tomate triturado enlatado**
1 1/6 lata (472g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 sanduíche(s) - 408 kcal ● 23g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia(s) (64g)

queijo

1/2 xícara, ralado (57g)

cogumelos

1 1/2 oz (43g)

alecrim seco

2 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio.\r\nCubra 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.\r\nTransfira 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.

Suco de fruta

1 1/3 copo(s) - 153 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 1/3 copo(s)

suco de fruta

10 2/3 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Rende 2 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)
suco de limão
2 2/3 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 2/3 xícara (80g)
atum enlatado
2 2/3 lata (459g)
tomates
2/3 xícara, picada (120g)
cebola, picado
2/3 pequeno (47g)

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.

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal  4g proteína  1g gordura  57g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
18 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
36 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal ● 13g proteína ● 27g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Couve com alho

358 kcal ● 16g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 21g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

18 oz (510g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

alho, picado

3 1/2 dente(s) (de alho) (10g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

2 1/4 lbs (1021g)

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

alho, picado

6 3/4 dente(s) (de alho) (20g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Sanduíche de atum com abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

pão

6 fatia (192g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

cebola, picado

3/8 pequeno (26g)

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.

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)

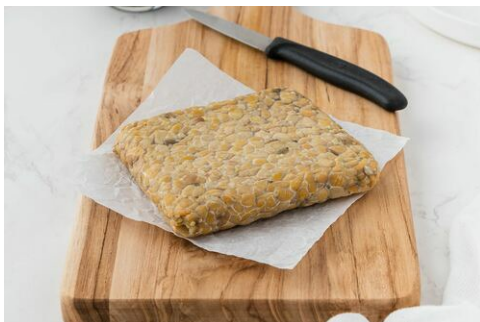
lentilhas, cruas, enxaguado

6 2/3 colher de sopa (80g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
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.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Rende 8 oz

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan com alho e pimenta

799 kcal ● 71g proteína ● 39g gordura ● 38g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
cebola
1/4 xícara, picada (47g)
pimentão verde
2 1/3 colher de sopa, picada (22g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)
água
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (1g)
seitan, estilo frango
9 1/3 oz (265g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/4 xícara (mL)
cebola
9 1/3 colher de sopa, picada (93g)
pimentão verde
1/4 xícara, picada (43g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
água
2 1/3 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (2g)
seitan, estilo frango
18 2/3 oz (529g)
alho, picado fino
6 dente(s) (de alho) (17g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1/2 xícara(s) (mL)
sal
1/4 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Arroz branco com manteiga

486 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 73g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
sal
4 pitada (3g)
água
1 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1/2 xícara (93g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
manteiga
3 colher de sopa (43g)
sal
1 colher de chá (6g)
água
2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
1 xícara (185g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 lbs (453g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
3/4 xícara (101g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Suco de fruta

1 3/4 copo(s) - 201 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 44g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
14 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
28 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tilápia assada à italiana

14 oz - 571 kcal ● 83g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tempero italiano

1 3/4 colher de chá (6g)

tilápia, crua

14 oz (392g)

tomate triturado enlatado

5/8 lata (236g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

cebola, picado

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (64g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano

3 1/2 colher de chá (13g)

tilápia, crua

1 3/4 lbs (784g)

tomate triturado enlatado

1 1/6 lata (472g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

cebola, picado

1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

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.