

Meal Plan - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 2400 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 2383 kcal ● 221g proteína (37%) ● 93g gordura (35%) ● 136g carboidrato (23%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1080 kcal, 81g proteína, 60g carboidratos líquidos, 50g gordura



Bacalhau assado simples
13 1/3 oz- 495 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
374 kcal

Jantar

1085 kcal, 92g proteína, 75g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seitan com alho e pimenta
856 kcal



Lentilhas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 2408 kcal ● 175g proteína (29%) ● 114g gordura (43%) ● 141g carboidrato (23%) ● 31g fibra (5%)

Almoço

1105 kcal, 34g proteína, 64g carboidratos líquidos, 71g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
375 kcal



Caldo cremoso de marisco
2 lata(s)- 728 kcal

Jantar

1085 kcal, 92g proteína, 75g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seitan com alho e pimenta
856 kcal



Lentilhas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

2406 kcal

● 148g proteína (25%)


● 81g gordura (30%)

● 213g carboidrato (35%)

● 59g fibra (10%)


Almoço

1105 kcal, 34g proteína, 64g carboidratos líquidos, 71g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal




Caldo cremoso de marisco

2 lata(s)- 728 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1085 kcal, 65g proteína, 147g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sopa de lentilha e legumes

1018 kcal

Day 4

2394 kcal

● 171g proteína (29%)


● 32g gordura (12%)

● 290g carboidrato (48%)

● 65g fibra (11%)

Almoço

1090 kcal, 58g proteína, 141g carboidratos líquidos, 22g gordura



Banana

3 banana(s)- 350 kcal




Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1085 kcal, 65g proteína, 147g carboidratos líquidos, 10g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Sopa de lentilha e legumes

1018 kcal

Day 5

2365 kcal

● 154g proteína (26%)

● 114g gordura (43%)

● 134g carboidrato (23%)

● 48g fibra (8%)

Almoço

1055 kcal, 40g proteína, 108g carboidratos líquidos, 44g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal




Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

2 sanduíche(s)- 970 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

1095 kcal, 66g proteína, 24g carboidratos líquidos, 68g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada de tomate e abacate

411 kcal

Day 6


2365 kcal154g proteína (26%)114g gordura (43%)134g carboidrato (23%)48g fibra (8%)

Almoço

1055 kcal, 40g proteína, 108g carboidratos líquidos, 44g gordura

Queijo em tiras


1 palito(s)- 83 kcal

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

2 sanduíche(s)- 970 kcal

Jantar

1095 kcal, 66g proteína, 24g carboidratos líquidos, 68g gordura

Pimentão recheado com salada de atum e abacate


3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Salada de tomate e abacate

411 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína


2 dosador- 218 kcal

Day 7


2374 kcal200g proteína (34%)92g gordura (35%)152g carboidrato (26%)36g fibra (6%)

Almoço

1110 kcal, 90g proteína, 44g carboidratos líquidos, 56g gordura

Salada simples de couve e abacate

307 kcal

Salsicha vegana


3 salsicha(s)- 804 kcal

Jantar


1045 kcal, 61g proteína, 106g carboidratos líquidos, 34g gordura

Seitan simples

7 oz- 426 kcal

Batatas-doces fritas


530 kcal

Tomates assados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ spray de cozinha
4 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (1g)
- ☐ óleo
1 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (205g)
- ☐ pimentão verde
5 colher de sopa, picada (47g)
- ☐ alho
10 dente(s) (de alho) (30g)
- ☐ brócolis congelado
3 xícara (273g)
- ☐ batata-doce
3 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (769g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 2/3 xícara (672g)
- ☐ folhas de couve
9 oz (260g)
- ☐ mistura de legumes congelados
5 1/2 xícara (743g)
- ☐ pimentão
3 grande (492g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (352g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
5 g (5g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)

Bebidas

- ☐ água
17 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ seitan
1 2/3 lbs (765g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
2 1/2 xícara (480g)
- ☐ manteiga de amendoim
1/2 xícara (128g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
13 1/3 oz (378g)
- ☐ atum enlatado
3 lata (516g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/3 xícara (77g)
- ☐ queijo em tiras
2 vara (56g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa de mariscos enlatada
4 lata (520 g) (2076g)
- ☐ caldo de legumes
7 1/3 xícara(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ levedura nutricional
1/4 xícara (14g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
7 médio (18 a 20 cm de comprimento) (826g)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (787g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)
- ☐ limão
2/3 pequeno (39g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
8 fatia (256g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Bacalhau assado simples

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

azeite
5 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
13 1/3 oz (378g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

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

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilhas-tortas com manteiga

375 kcal ● 10g proteína ● 27g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
manteiga
1/3 xícara (63g)
ervilhas sugar snap congeladas
4 2/3 xícara (672g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Caldo cremoso de marisco

2 lata(s) - 728 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada
4 lata (520 g) (2076g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

banana
3 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(354g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 70g carboidrato ● 16g fibra



Rende 3 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

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.

Sanduíche grelhado de manteiga de amendoim e banana

2 sanduíche(s) - 970 kcal ● 33g proteína ● 39g gordura ● 106g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

pão

4 fatia (128g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

spray de cozinha

2 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (1g)

banana, fatiado

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

pão

8 fatia (256g)

manteiga de amendoim

1/2 xícara (128g)

spray de cozinha

4 spray(s), cerca de 1/3 segundo cada (1g)

banana, fatiado

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. Aqueça uma frigideira ou chapa em fogo médio e unte com spray de cozinha. Espalhe 1 colher de sopa de manteiga de amendoim em um lado de cada fatia de pão. Coloque as fatias de banana sobre o lado com manteiga de amendoim de uma fatia, cubra com a outra fatia e pressione firmemente. Frite o sanduíche até dourar em cada lado, cerca de 2 minutos por lado.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



folhas de couve, picado

2/3 maço (113g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

limão, espremido

2/3 pequeno (39g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 salsicha(s)

linguiça vegana

3 salsicha (300g)

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

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Seitan com alho e pimenta

856 kcal ● 77g proteína ● 42g gordura ● 41g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
5 colher de sopa, picada (50g)
pimentão verde
2 1/2 colher de sopa, picada (23g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
água
1 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
seitan, estilo frango
10 oz (284g)
alho, picado fino
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de sopa (mL)
cebola
10 colher de sopa, picada (100g)
pimentão verde
5 colher de sopa, picada (47g)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
água
2 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
seitan, estilo frango
1 1/4 lbs (567g)
alho, picado fino
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)

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

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 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.

Sopa de lentilha e legumes

1018 kcal ● 64g proteína ● 5g gordura ● 143g carboidrato ● 37g fibra



Para uma única refeição:

lentilhas, cruas

1 xícara (176g)

caldo de legumes

3 2/3 xícara(s) (mL)

folhas de couve

2 xícara, picada (73g)

levedura nutricional

2 colher de sopa (7g)

alho

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

mistura de legumes congelados

2 3/4 xícara (371g)

Para todas as 2 refeições:

lentilhas, cruas

2 xícara (352g)

caldo de legumes

7 1/3 xícara(s) (mL)

folhas de couve

3 2/3 xícara, picada (147g)

levedura nutricional

1/4 xícara (14g)

alho

3 2/3 dente(s) (de alho) (11g)

mistura de legumes congelados

5 1/2 xícara (743g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura. Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates

3/4 abacate(s) (151g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

pimentão

1 1/2 grande (246g)

cebola

3/8 pequeno (26g)

atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pimentão

3 grande (492g)

cebola

3/4 pequeno (53g)

atum enlatado, escorrido

3 lata (516g)

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.

Salada de tomate e abacate

411 kcal ● 5g proteína ● 32g gordura ● 12g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

cebola

1 3/4 colher de sopa, picado (26g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/2 colher de chá (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

7/8 abacate(s) (176g)

tomates, cortado em cubinhos

7/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (108g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/4 xícara, picado (53g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (5g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

abacates, cortado em cubos

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates, cortado em cubinhos

1 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (215g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Seitan simples

7 oz - 426 kcal ● 53g proteína ● 13g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 oz

seitan

1/2 lbs (198g)

óleo

1 3/4 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.

Batatas-doces fritas

530 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 79g carboidrato ● 14g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

páprica

4 pitada (1g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

batata-doce, descascado

1 libras (454g)

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos com 1/4 a 1/2 polegada de largura e cerca de 7 cm de comprimento, e misture com o óleo.
3. Misture as especiarias, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e envolva as batatas-doces com essa mistura. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira.
4. Asse até dourar e ficar crocante na base, cerca de 15 minutos, então vire e cozinhe até que o outro lado esteja crocante, cerca de 10 minutos.
5. Sirva.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- água
- 2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
- 14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.