

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano para 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



Pretzels
138 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



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



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



Lentilhas
289 kcal



Seitan simples
2 oz- 122 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



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



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



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 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



Salada de salmão e alcachofra
210 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 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



[Salada de salmão e alcachofra](#)

210 kcal



[Leite](#)

1 xícara(s)- 149 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/6 xícara(s)- 166 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

Jantar

545 kcal, 44g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



[Salada de atum com abacate](#)

436 kcal



[Amêndoas torradas](#)

1/8 xícara(s)- 111 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



[Leite](#)

2/3 xícara(s)- 99 kcal



[Massa com espinafre e parmesão](#)

488 kcal

Jantar

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



[Lentilhas](#)

231 kcal



[Tofu básico](#)

8 oz- 342 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



Kefir
150 kcal



Sanduíche de tofu temperado com pesto
1 sanduíche(s)- 380 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



Lentilhas
231 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 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



Kefir
150 kcal



Sanduíche de tofu temperado com pesto
1 sanduíche(s)- 380 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



Salada de massa caprese
485 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Bebidas

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

Lanches

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

Frutas e sucos de frutas

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

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)

Vegetais e produtos vegetais

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

Gorduras e óleos

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

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)

Grãos cerealíferos e massas

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

Sopas, molhos e caldos

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

Outro

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

Peixes e mariscos

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

Produtos de nozes e sementes

Produtos de panificação

☐ pão
3/4 lbs (352g)

☐ amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

Especiarias e ervas

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

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.

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)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado ao meio

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

pão

1 fatia (32g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

alho em pó

2 pitada (1g)

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)

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Brócolis com manteiga

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



Rende 2/3 xícara(s)

manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

1/3 pitada (0g)

brócolis congelado

2/3 xícara (61g)

sal

1/3 pitada (0g)

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.

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.

iogurte grego proteico

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



Rende 1 pote

iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino

6 colher de sopa, fatias (39g)

homus

1/4 xícara (68g)

Fatias tipo deli à base de plantas

9 fatias (94g)

pão

3 fatia(s) (96g)

Para todas as 2 refeições:

pepino

3/4 xícara, fatias (78g)

homus

1/2 xícara (135g)

Fatias tipo deli à base de plantas

18 fatias (187g)

pão

6 fatia(s) (192g)

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

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.

Massa com espinafre e parmesão

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



alho, picado

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

água

1/8 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

queijo parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

espinafre fresco

1/3 pacote (280 g) (95g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

massa seca crua

2 2/3 oz (76g)

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.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Kefir

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

kefir aromatizado

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Sanduíche de tofu temperado com pesto

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

3 oz (85g)

flocos de pimenta vermelha

2 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

pó de chili

4 pitada (1g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

pão

2 fatia(s) (64g)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

6 oz (170g)

flocos de pimenta vermelha

4 pitada (1g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

pó de chili

1 colher de chá (3g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

óleo

2 colher de chá (mL)

molho pesto

3 colher de sopa (48g)

pão

4 fatia(s) (128g)

1. Torra 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

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

Lentilhas

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



sal

1 pitada (1g)

água

1 2/3 xícara(s) (mL)

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.

Seitan simples

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



Rende 2 oz

óleo

1/2 colher de chá (mL)

seitan

2 oz (57g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de salmão e alcachofra

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)
- vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
- alcachofras, enlatadas
1/3 xícara, corações (56g)
- salmão enlatado
3 oz (85g)

- Para todas as 2 refeições:
- tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
 - vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
 - folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
 - alcachofras, enlatadas
2/3 xícara, corações (112g)
 - salmão enlatado
6 oz (170g)

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

Leite

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- leite integral
1 xícara(s) (mL)

- Para todas as 2 refeições:
- leite integral
2 xícara(s) (mL)

- A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

- Para todas as 2 refeições:
- amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

- A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de atum com abacate

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



cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

atum enlatado

1 lata (172g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

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.

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Lentilhas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

2/3 pitada (0g)

água

1 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/3 xícara (64g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 1/3 pitada (1g)

água

2 2/3 xícara(s) (mL)

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.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de massa caprese

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



feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

1/4 lata(s) (110g)

tomates, cortado ao meio

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

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

mussarela fresca, rasgado em pedaços

1 oz (28g)

massa seca crua

2 oz (57g)

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!

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.

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

Para todas as 7 refeições:

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

1. A receita não possui instruções.