

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano de jejum intermitente de 1000 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

995 kcal ● 91g proteína (36%) ● 39g gordura (35%) ● 59g carboidrato (24%) ● 11g fibra (5%)

Almoço

410 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 24g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

370 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Kefir
150 kcal



Salada de atum com abacate
218 kcal

Day 2

995 kcal ● 91g proteína (36%) ● 39g gordura (35%) ● 59g carboidrato (24%) ● 11g fibra (5%)

Almoço

410 kcal, 14g proteína, 30g carboidratos líquidos, 24g gordura



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Salada simples de folhas mistas
102 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Jantar

370 kcal, 28g proteína, 27g carboidratos líquidos, 14g gordura



Kefir
150 kcal



Salada de atum com abacate
218 kcal

Day 3

1035 kcal ● 90g proteína (35%) ● 33g gordura (29%) ● 81g carboidrato (31%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

420 kcal, 25g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 177 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

395 kcal, 17g proteína, 49g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Nuggets Chik'n](#)

5 nuggets- 276 kcal



[Toranja](#)

1 toranja- 119 kcal

Day 4

1035 kcal ● 90g proteína (35%) ● 33g gordura (29%) ● 81g carboidrato (31%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

420 kcal, 25g proteína, 30g carboidratos líquidos, 20g gordura



[Copo de cottage com frutas](#)

1 pote- 131 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(cremosa\)](#)

1/2 lata(s)- 177 kcal



[Amendoins torrados](#)

1/8 xícara(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

395 kcal, 17g proteína, 49g carboidratos líquidos, 12g gordura



[Nuggets Chik'n](#)

5 nuggets- 276 kcal



[Toranja](#)

1 toranja- 119 kcal

Day 5

1048 kcal ● 93g proteína (36%) ● 46g gordura (39%) ● 49g carboidrato (19%) ● 18g fibra (7%)

Almoço

390 kcal, 26g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Taco de peixe](#)

1 tortilha(s)- 389 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Shake de proteína](#)

2 dosador- 218 kcal

Jantar

440 kcal, 19g proteína, 20g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim](#)

441 kcal

Day 6

970 kcal ● 100g proteína (41%) ● 38g gordura (35%) ● 41g carboidrato (17%) ● 17g fibra (7%)

Almoço

390 kcal, 26g proteína, 27g carboidratos líquidos, 17g gordura



Taco de peixe

1 tortilha(s)- 389 kcal

Jantar

365 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1019 kcal ● 92g proteína (36%) ● 46g gordura (41%) ● 42g carboidrato (16%) ● 17g fibra (7%)

Almoço

440 kcal, 19g proteína, 27g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/8 xícara(s)- 115 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal

Jantar

365 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ Toranja
3 grande ($\approx 11,5$ cm diâ.) (996g)
- ☐ suco de limão
1/2 fl oz (mL)
- ☐ abacates
1 abacate(s) (201g)
- ☐ lima
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1/2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
8 1/2 xícara (255g)
- ☐ Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango
10 nuggets (215g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
3/4 xícara (68g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo fatiado
2 3/4 oz (77g)
- ☐ manteiga
1 colher de sopa (14g)
- ☐ kefir aromatizado
2 xícara (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (128g)
- ☐ tortillas de farinha
2 tortilha (≈ 18 -20 cm diâ.) (98g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1/4 pequeno (18g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalhau, cru
2 filé(s) (110 g) (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
- ☐ sal
1 pitada (0g)
- ☐ tempero cajun
4 colher de chá (9g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)

Bebidas

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
1 lata (~ 540 g) (533g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoins torrados
6 colher de sopa (55g)
- ☐ molho de soja (tamari)
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de chia
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ sementes de gergelim
1/4 colher de sopa (2g)

- ☐ tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
 - ☐ ketchup
2 1/2 colher de sopa (43g)
 - ☐ abobrinha
1 1/2 médio (294g)
 - ☐ cebolinha
1 1/2 colher de sopa, fatiado (12g)
 - ☐ repolho
4 colher de sopa, ralado (18g)
 - ☐ cogumelos
1/2 xícara, picada (35g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

1/4 xícara (mL)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

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

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

pão

1 fatia (32g)

Para todas as 2 refeições:

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pão

2 fatia (64g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

2 recipiente (340g)

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

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada com pedaços
(variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados
2 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados
4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, amassado
1/4 abacate(s) (50g)
tortillas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
repolho
2 colher de sopa, ralado (9g)
tempero cajun
2 colher de chá (5g)
lima
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
óleo
1 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
1 filé(s) (110 g) (113g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, amassado
1/2 abacate(s) (101g)
tortillas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
repolho
4 colher de sopa, ralado (18g)
tempero cajun
4 colher de chá (9g)
lima
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)
óleo
2 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
2 filé(s) (110 g) (227g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Amendoins torrados

1/8 xícara(s) - 115 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/8 xícara(s)

amendoins torrados

2 colher de sopa (18g)



1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

323 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



queijo fatiado

1 fatia (≈20 g cada) (21g)

pão

2 fatia(s) (64g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

cogumelos

1/2 xícara, picada (35g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Salada de atum com abacate

218 kcal  20g proteína  12g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado
1/8 pequeno (9g)
tomates
2 colher de sopa, picada (23g)
atum enlatado
1/2 lata (86g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Nuggets Chik'n

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteína ● 11g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

5 nuggets (108g)

ketchup

1 1/4 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

10 nuggets (215g)

ketchup

2 1/2 colher de sopa (43g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Zoodles com gergelim e manteiga de amendoim

441 kcal ● 19g proteína ● 28g gordura ● 20g carboidrato ● 9g fibra



abobrinha, espiralizado

1 1/2 médio (294g)

sementes de chia

1/4 colher de sopa (4g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

cebolinha

1 1/2 colher de sopa, fatiado (12g)

sementes de gergelim

1/4 colher de sopa (2g)

molho de soja (tamari)

1 1/2 colher de sopa (mL)

manteiga de amendoim

3 colher de sopa (48g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3/4 xícara (68g)

1. Misture os zoodles e a salada de repolho em uma tigela.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja e o suco de limão. Adicione água aos poucos, apenas o suficiente para que a mistura fique com consistência de molho.
3. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os zoodles e misture bem.
4. Finalize com cebolinha, sementes de gergelim e sementes de chia (opcional).
5. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

2 colher de chá (mL)

tempeh

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Para todas as 7 refeições:

água

14 xícara(s) (mL)

pó proteico

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

1. A receita não possui instruções.
-