# Plano Alimentar - Dieta pescetariana com jejum intermitente de 1100 calorias

Lista de Compras Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

## Dia 1

1060 kcal 109g proteína (41%) 30g gordura (25%) 78g carboidrato (30%) 11g fibra (4%)

### Almoço

435 kcal, 39g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura

Purê de batata instantâneo
103 kcal

Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal

Tilápia frita na frigideira
6 oz- 223 kcal

### Jantar

460 kcal, 33g proteína, 51g carboidratos líquidos, 12g gordura

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal

Arroz branco
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Dia 2

1060 kcal 109g proteína (41%) 30g gordura (25%) 78g carboidrato (30%) 11g fibra (4%)

### Almoço

435 kcal, 39g proteína, 26g carboidratos líquidos, 17g gordura

Purê de batata instantâneo
103 kcal

Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal

Tilápia frita na frigideira
6 oz- 223 kcal

### Jantar

460 kcal, 33g proteína, 51g carboidratos líquidos, 12g gordura

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal

Arroz branco
3/8 xícara de arroz cozido- 82 kcal

Cottage cheese com mel
3/4 xícara(s)- 187 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Dia 3

1090 kcal 91g proteína (33%) 45g gordura (37%) 60g carboidrato (22%) 21g fibra (8%)

### Almoço

510 kcal, 25g proteína, 27g carboidratos líquidos, 29g gordura

Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

### Jantar

415 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Cuscuz
100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

---

## Dia 4

1090 kcal 91g proteína (33%) 45g gordura (37%) 60g carboidrato (22%) 21g fibra (8%)

### Almoço

510 kcal, 25g proteína, 27g carboidratos líquidos, 29g gordura

Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Legumes mistos
1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

### Jantar

415 kcal, 30g proteína, 31g carboidratos líquidos, 15g gordura

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal

Cuscuz
100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

---

## Dia 5

1107 kcal 92g proteína (33%) 56g gordura (45%) 48g carboidrato (17%) 12g fibra (4%)

### Almoço

475 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal

### Jantar

470 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura

Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Salada de seitan
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Dia 6

1107 kcal 92g proteína (33%) 56g gordura (45%) 48g carboidrato (17%) 12g fibra (4%)

### Almoço

475 kcal, 25g proteína, 28g carboidratos líquidos, 28g gordura

Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal

### Jantar

470 kcal, 30g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura

Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal

Salada de seitan
359 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

---

## Dia 7

1134 kcal 96g proteína (34%) 46g gordura (37%) 68g carboidrato (24%) 16g fibra (6%)

### Almoço

475 kcal, 29g proteína, 18g carboidratos líquidos, 30g gordura

Tacos de queijo e guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Cottage cheese com mel
1/2 xícara(s)- 125 kcal

### Jantar

495 kcal, 31g proteína, 48g carboidratos líquidos, 15g gordura

Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Cuscuz
201 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

# Lista de Compras

## Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho para macarrão
  1/2 xícara (130g)
- [ ] molho Frank's Red Hot
  4 colher de sopa (60mL)

## Produtos lácteos e ovos

- [ ] queijo de cabra
  2 oz (57g)
- [ ] queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
  2 xícara (452g)
- [ ] queijo em tiras
  2 vara (56g)
- [ ] queijo parmesão
  1 colher de sopa (5g)
- [ ] ovos
  4 grande (200g)
- [ ] queijo cheddar
  1/2 xícara, ralado (57g)

## Vegetais e produtos vegetais

- [ ] abobrinha
  2 grande (646g)
- [ ] mistura para purê de batata
  2 oz (57g)
- [ ] vagens verdes congeladas
  2 xícara (242g)
- [ ] mistura de legumes congelados
  3 1/2 xícara (473g)
- [ ] cebola
  2 colher de sopa, picada (20g)
- [ ] alface romana (romaine)
  8 folha interna (48g)
- [ ] tomates
  2 médio inteiro (6 cm diâ.) (266g)
- [ ] espinafre fresco
  4 xícara(s) (120g)

## Bebidas

- [ ] água
  11 xícara(s) (2607mL)
- [ ] proteína em pó
  10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

## Grãos cerealíferos e massas

- [ ] arroz branco de grão longo
  4 colher de sopa (46g)

## Doces

- [ ] mel
  2 2/3 colher de sopa (56g)

## Especiarias e ervas

- [ ] pimenta-do-reino
  1 1/2 g (1g)
- [ ] sal
  1/8 oz (4g)

## Gorduras e óleos

- [ ] azeite
  1 oz (30mL)
- [ ] óleo
  2 1/2 oz (73mL)
- [ ] molho Caesar para salada
  2 colher de sopa (29g)
- [ ] molho para salada
  2 colher de sopa (30mL)

## Peixes e mariscos

- [ ] tilápia, crua
  3/4 lbs (336g)

## Outro

- [ ] tzatziki
  1/4 xícara(s) (56g)
- [ ] levedura nutricional
  2 colher de chá (3g)
- [ ] guacamole industrializado
  4 colher de sopa (62g)

## Leguminosas e produtos derivados

- [ ] tempeh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] tofu firme
  1 lbs (454g)

## Produtos de panificação

- [ ] tortilhas de farinha
  2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

## Produtos de nozes e sementes

- [ ] mix de nozes
  4 colher de sopa (34g)

- [ ] couscous instantâneo, saborizado
  2/3 caixa (165 g) (110g)
- [ ] seitan
  6 oz (170g)

### Frutas e sucos de frutas

- [ ] abacates
  1/2 abacate(s) (101g)

# Receitas

## Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Purê de batata instantâneo

103 kcal 3g proteína 0g gordura 20g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

**mistura para purê de batata**
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura para purê de batata**
2 oz (57g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

### Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal 2g proteína 7g gordura 6g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**
3/4 pitada (0g)
**sal**
3/4 pitada (0g)
**vagens verdes congeladas**
1 xícara (121g)
**azeite**
1/2 colher de sopa (8mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**
1 1/2 pitada (0g)
**sal**
1 1/2 pitada (1g)
**vagens verdes congeladas**
2 xícara (242g)
**azeite**
1 colher de sopa (15mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Tilápia frita na frigideira

6 oz - 223 kcal 34g proteína 10g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

**azeite**
1/2 colher de sopa (8mL)
**pimenta-do-reino**
2 pitada, moído (1g)
**sal**
2 pitada (2g)
**tilápia, crua**
6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**
1 colher de sopa (15mL)
**pimenta-do-reino**
4 pitada, moído (1g)
**sal**
4 pitada (3g)
**tilápia, crua**
3/4 lbs (336g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Tofu básico

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

Para uma única refeição:

**óleo**
4 colher de chá (20mL)
**tofu firme**
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**
2 2/3 colher de sopa (40mL)
**tofu firme**
1 lbs (454g)

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.

### Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal 8g proteína 1g gordura 22g carboidrato 9g fibra

Para uma única refeição:

**mistura de legumes congelados**
1 3/4 xícara (236g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de legumes congelados**
3 1/2 xícara (473g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 3

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.

### Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal 18g proteína 23g gordura 26g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

**queijo parmesão**
1/2 colher de sopa (3g)
**cebola**
1 colher de sopa, picada (10g)
**tortilhas de farinha**
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
**molho Caesar para salada**
1 colher de sopa (15g)
**alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida**
4 folha interna (24g)
**tomates, fatiado**
1/2 tomate-ameixa (31g)
**ovos, cozido (duro) e fatiado**
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo parmesão**
1 colher de sopa (5g)
**cebola**
2 colher de sopa, picada (20g)
**tortilhas de farinha**
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
**molho Caesar para salada**
2 colher de sopa (29g)
**alface romana (romaine), rasgado em pedaços do tamanho de uma mordida**
8 folha interna (48g)
**tomates, fatiado**
1 tomate-ameixa (62g)
**ovos, cozido (duro) e fatiado**
4 grande (200g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

# Almoço 4

Comer em dia 7

## Tacos de queijo e guacamole

2 taco(s) - 350 kcal 15g proteína 29g gordura 4g carboidrato 4g fibra

Rende 2 taco(s)

**queijo cheddar**
1/2 xícara, ralado (57g)
**guacamole industrializado**
4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

## Cottage cheese com mel

1/2 xícara(s) - 125 kcal 14g proteína 1g gordura 15g carboidrato 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
1/2 xícara (113g)
**mel**
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

# Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal 11g proteína 10g gordura 10g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

**molho para macarrão**
4 colher de sopa (65g)
**queijo de cabra**
1 oz (28g)
**abobrinha**
1 grande (323g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**
1/2 xícara (130g)
**queijo de cabra**
2 oz (57g)
**abobrinha**
2 grande (646g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

## Arroz branco

3/8 xícara de arroz cozido - 82 kcal 2g proteína 0g gordura 18g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

**água**
1/4 xícara(s) (59mL)
**arroz branco de grão longo**
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

**água**
1/2 xícara(s) (119mL)
**arroz branco de grão longo**
4 colher de sopa (46g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

## Cottage cheese com mel

3/4 xícara(s) - 187 kcal 21g proteína 2g gordura 22g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
3/4 xícara (170g)
**mel**
1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**
1 1/2 xícara (339g)
**mel**
2 colher de sopa (42g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal 26g proteína 15g gordura 12g carboidrato 8g fibra

Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**
2 colher de sopa (30mL)
**tzatziki**
1/8 xícara(s) (28g)
**óleo**
1/2 colher de sopa (8mL)
**tempeh, picado grosseiramente**
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**
4 colher de sopa (60mL)
**tzatziki**
1/4 xícara(s) (56g)
**óleo**
1 colher de sopa (15mL)
**tempeh, picado grosseiramente**
1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

### Cuscuz

100 kcal 4g proteína 0g gordura 20g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

**couscous instantâneo, saborizado**
1/6 caixa (165 g) (27g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo, saborizado**
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal 3g proteína 9g gordura 2g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

**mix de nozes**
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de seitan

359 kcal 27g proteína 18g gordura 16g carboidrato 7g fibra

Para uma única refeição:

**óleo**
1 colher de chá (5mL)
**levedura nutricional**
1 colher de chá (1g)
**molho para salada**
1 colher de sopa (15mL)
**espinafre fresco**
2 xícara(s) (60g)
**seitan, esfarelado ou fatiado**
3 oz (85g)
**tomates, cortado ao meio**
6 tomatinhos (102g)
**abacates, picado**
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**
2 colher de chá (10mL)
**levedura nutricional**
2 colher de chá (3g)
**molho para salada**
2 colher de sopa (30mL)
**espinafre fresco**
4 xícara(s) (120g)
**seitan, esfarelado ou fatiado**
6 oz (170g)
**tomates, cortado ao meio**
12 tomatinhos (204g)
**abacates, picado**
1/2 abacate(s) (101g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

# Jantar 4

Comer em dia 7

## Tempeh básico

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

Rende 4 oz

**tempeh**
4 oz (113g)
**óleo**
2 colher de chá (10mL)

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.

## Cuscuz

201 kcal 7g proteína 0g gordura 40g carboidrato 3g fibra

**couscous instantâneo, saborizado**
1/3 caixa (165 g) (55g)

1. Siga as instruções da embalagem.

## 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) (356mL)

Para todas as 7 refeições:

**proteína em pó**
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
**água**
10 1/2 xícara(s) (2489mL)

1. A receita não possui instruções.