

Meal Plan - Plano alimentar pescetariano com jejum intermitente de 1600 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 1562 kcal ● 134g proteína (34%) ● 60g gordura (35%) ● 101g carboidrato (26%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

735 kcal, 50g proteína, 70g carboidratos líquidos, 24g gordura



[Iogurte com baixo teor de gordura](#)
1 pote(s)- 181 kcal



[Sanduíche de atum com abacate](#)
1 1/2 sanduíche(s)- 555 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 dosador- 109 kcal

Jantar

715 kcal, 60g proteína, 31g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salsicha vegana](#)
2 salsicha(s)- 536 kcal



[Vagem regada com azeite de oliva](#)
181 kcal

Day 2 1601 kcal ● 123g proteína (31%) ● 82g gordura (46%) ● 76g carboidrato (19%) ● 18g fibra (5%)

Almoço

775 kcal, 39g proteína, 44g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim](#)
1 1/2 sanduíche(s)- 612 kcal



[Mix de castanhas](#)
1/6 xícara(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



[Shake de proteína](#)
1 dosador- 109 kcal

Jantar

715 kcal, 60g proteína, 31g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salsicha vegana](#)
2 salsicha(s)- 536 kcal



[Vagem regada com azeite de oliva](#)
181 kcal

Day 3 1631 kcal ● 102g proteína (25%) ● 36g gordura (20%) ● 181g carboidrato (44%) ● 44g fibra (11%)

Almoço

775 kcal, 49g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Jantar

745 kcal, 29g proteína, 97g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
677 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 4 1631 kcal ● 102g proteína (25%) ● 36g gordura (20%) ● 181g carboidrato (44%) ● 44g fibra (11%)

Almoço

775 kcal, 49g proteína, 83g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



Salada de grão-de-bico fácil
467 kcal

Jantar

745 kcal, 29g proteína, 97g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
677 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 5 1567 kcal ● 124g proteína (32%) ● 75g gordura (43%) ● 79g carboidrato (20%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

735 kcal, 43g proteína, 39g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Sanduíche de salada de atum
1 sanduíche(s)- 495 kcal

Jantar

725 kcal, 56g proteína, 39g carboidratos líquidos, 33g gordura



Salada de atum com abacate
582 kcal



Suco de fruta
1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 6 1629 kcal ● 105g proteína (26%) ● 69g gordura (38%) ● 121g carboidrato (30%) ● 27g fibra (7%)

Almoço

735 kcal, 43g proteína, 39g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Sanduíche de salada de atum
1 sanduíche(s)- 495 kcal

Jantar

785 kcal, 37g proteína, 82g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada caprese
249 kcal



Cassoulet de feijão branco
385 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 7 1598 kcal ● 107g proteína (27%) ● 58g gordura (33%) ● 140g carboidrato (35%) ● 22g fibra (6%)

Almoço

700 kcal, 45g proteína, 58g carboidratos líquidos, 31g gordura



Wrap de salada de atum
1 wrap(s)- 552 kcal



Kefir
150 kcal

Jantar

785 kcal, 37g proteína, 82g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada caprese
249 kcal



Cassoulet de feijão branco
385 kcal



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente (170 g) (170g)
- ☐ queijo
3/4 xícara, ralado (85g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ muçarela fresca
1/4 lbs (99g)
- ☐ kefir aromatizado
1 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
3 médio (diâ. 6,5 cm) (321g)
- ☐ vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
- ☐ cogumelos
2 1/4 oz (64g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 maço (29g)
- ☐ tomates
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (532g)
- ☐ aipo cru
1/8 maço (66g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ cenouras
2 grande (144g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
2/3 lbs (320g)
- ☐ Pão
4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (112g)
- ☐ tortillas de farinha
1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 1/2 lata (784g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 abacate(s) (209g)

Outro

- ☐ salsicha vegana
4 salsicha (400g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 embalagem (155 g) (648g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada
13 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese
1/4 xícara (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/3 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ água
7 xícara(s) (mL)
- ☐ pó proteico
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ mix de nozes
3 colher de sopa (25g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado
3 1/2 lata (1568g)
- ☐ feijão branco enlatado
1 lata(s) (439g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)

☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

☐ suco de fruta
10 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

☐ sal
1 colher de chá (3g)

☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)

☐ alecrim seco
3 pitada (0g)

☐ vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)

☐ manjeriço fresco
9 1/4 colher de sopa, folhas inteiras (14g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

iogurte com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 181 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 32g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote(s)

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente (170 g) (170g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

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



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

pão

3 fatia (96g)

atum enlatado, escorrido

3/4 lata (129g)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de queijo e cogumelos com alecrim

1 1/2 sanduíche(s) - 612 kcal ● 34g proteína ● 32g gordura ● 40g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

alecrim seco

3 pitada (0g)

cogumelos

2 1/4 oz (64g)

queijo

3/4 xícara, ralado (85g)

pão

3 fatia(s) (96g)

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.

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte grego com baixo teor de gordura

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de grão-de-bico fácil

467 kcal 24g proteína 9g gordura 50g carboidrato 22g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
**grão-de-bico enlatado, escorrido e
enxaguado**
1 lata (448g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado finamente
1 pequeno (70g)
**grão-de-bico enlatado, escorrido
e enxaguado**
2 lata (896g)
salsa fresca, picado
6 ramos (6g)
vinagre de maçã
2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
2 xícara de tomates-cereja (298g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

2/3 xícara (mL)

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

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

Sanduíche de salada de atum

1 sanduíche(s) - 495 kcal ● 39g proteína ● 25g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

atum enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru, picado

1 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (17g)

atum enlatado

10 oz (284g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

pão

4 fatia (128g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Wrap de salada de atum

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g proteína ● 29g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

tortillas de farinha

1 tortilha (≈25 cm diâ.) (72g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

atum enlatado

5 oz (142g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre a tortilha e enrole-a.

Kefir

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



kefir aromatizado

1 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsicha vegana

2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

salsicha vegana

4 salsicha (400g)

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

Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de chá (mL)
vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)

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

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

677 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 93g carboidrato ● 17g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

salsa fresca, picado
3 colher de sopa, picado (11g)
cebola, cortado em cubos
3/4 pequeno (53g)
molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
iogurte grego desnatado natural
3 colher de sopa (53g)
grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido
3/4 lata (336g)
arroz branco de grão longo
6 colher de sopa (69g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

salsa fresca, picado
6 colher de sopa, picado (23g)
cebola, cortado em cubos
1 1/2 pequeno (105g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (15g)
iogurte grego desnatado natural
6 colher de sopa (105g)
grão-de-bico enlatado, lavado e escorrido
1 1/2 lata (672g)
arroz branco de grão longo
3/4 xícara (139g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de atum com abacate

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



cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

tomates

1/3 xícara, picada (60g)

atum enlatado

1 1/3 lata (229g)

folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

2/3 abacate(s) (134g)

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

1 1/4 copo(s) - 143 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 32g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 1/4 copo(s)

suco de fruta

10 fl oz (mL)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada caprese

249 kcal ● 14g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

9 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (87g)

vinagrete balsâmico

3 1/2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (7g)

folhas verdes variadas

5/8 embalagem (155 g) (90g)

muçarela fresca

1 3/4 oz (50g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

56 colher de chá de tomates-cereja (174g)

vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco

9 1/3 colher de sopa, folhas inteiras (14g)

folhas verdes variadas

1 1/6 embalagem (155 g) (181g)

muçarela fresca

1/4 lbs (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Cassoulet de feijão branco

385 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 47g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

cebola, cortado em cubos

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

cenouras, descascado e fatiado

1 grande (72g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1/2 lata(s) (220g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1/2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (20g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

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

cebola, cortado em cubos

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

cenouras, descascado e fatiado

2 grande (144g)

feijão branco enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata(s) (439g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

aipo cru, fatiado finamente

1 talo médio (19-20 cm de comprimento) (40g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto. Adicione cenoura, aipo, cebola, alho e sal e pimenta a gosto. Cozinhe até amolecer, 5-8 minutos.
3. Misture os feijões e o caldo. Leve para ferver e depois desligue o fogo.
4. Transfira a mistura de feijão para um refratário. Asse até dourar e borbulhar, 18-25 minutos.
5. Sirva.

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(56g)

Para todas as 2 refeições:

Pão

4 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura)
(112g)

1. Aproveite.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

1 xícara(s) (mL)

pó proteico

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 7 refeições:

água

7 xícara(s) (mL)

pó proteico

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

1. A receita não possui instruções.
-