

Meal Plan - Dieta 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

979 kcal ● 111g proteína (45%) ● 48g gordura (44%) ● 10g carboidrato (4%) ● 15g fibra (6%)

Almoço

455 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango básico

10 oz- 397 kcal

Jantar

525 kcal, 43g proteína, 7g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Salada de atum com abacate

436 kcal

Day 2

960 kcal ● 129g proteína (54%) ● 38g gordura (36%) ● 15g carboidrato (6%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

455 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 16g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango básico

10 oz- 397 kcal

Jantar

505 kcal, 61g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Day 3

979 kcal ● 129g proteína (53%) ● 41g gordura (37%) ● 15g carboidrato (6%) ● 10g fibra (4%)

Almoço

475 kcal, 68g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

10 oz- 370 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Jantar

505 kcal, 61g proteína, 11g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de couve

1 xícara(s)- 55 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal

Day 4

950 kcal ● 103g proteína (43%) ● 30g gordura (28%) ● 53g carboidrato (22%) ● 16g fibra (7%)

Almoço

550 kcal, 43g proteína, 46g carboidratos líquidos, 19g gordura



Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal



Stir fry de porco com vegetais

440 kcal

Jantar

400 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Peitos de frango (tenderloins) básicos

8 oz- 299 kcal



Brócolis


3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

Day 5

1039 kcal 92g proteína (35%) 36g gordura (31%) 76g carboidrato (29%) 11g fibra (4%)

Almoço


550 kcal, 43g proteína, 46g carboidratos líquidos, 19g gordura


 **Arroz branco**
1/2 xícara de arroz cozido- 109 kcal

 **Stir fry de porco com vegetais**
440 kcal

Jantar

490 kcal, 49g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura

 **Sopa caseira de macarrão com frango**
422 kcal


 **Salada simples de folhas mistas**
68 kcal


Day 6

949 kcal 94g proteína (40%) 26g gordura (24%) 73g carboidrato (31%) 13g fibra (5%)

Almoço

460 kcal, 45g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura


 **Lentilhas**
260 kcal

 **Frango assado com alho e parmesão**
4 oz- 200 kcal

Jantar

490 kcal, 49g proteína, 30g carboidratos líquidos, 17g gordura

 **Sopa caseira de macarrão com frango**
422 kcal

 **Salada simples de folhas mistas**
68 kcal


Day 7

996 kcal 90g proteína (36%) 33g gordura (29%) 65g carboidrato (26%) 20g fibra (8%)

Almoço

460 kcal, 45g proteína, 43g carboidratos líquidos, 8g gordura

 **Lentilhas**
260 kcal

 **Frango assado com alho e parmesão**
4 oz- 200 kcal

Jantar

535 kcal, 45g proteína, 22g carboidratos líquidos, 24g gordura

 **Coxas de frango com pele ao mel e mostarda**
5 1/3 oz- 372 kcal

 **Ervilha-torta**
164 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
9 xícara (819g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (351g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (100g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ mistura de legumes congelados
1 pacote (280 g) (284g)
- ☐ cenouras
3/4 xícara, picado (96g)
- ☐ aipo cru
3/4 xícara, picado (76g)
- ☐ alho
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 1/4 lbs (1917g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1/3 lbs (151g)

Gorduras e óleos

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
2 colher de sopa, sem casca (13g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ azeitonas verdes
18 grande (79g)

Especiarias e ervas

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
- ☐ molho para stir-fry
4 colher de sopa (68g)
- ☐ Filés de peito de frango, crus
1/2 lbs (227g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 lata (172g)

Bebidas

- ☐ água
3 2/3 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
1/3 xícara (62g)
- ☐ macarrão de ovo seco
1 xícara (43g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco sem osso
3/4 lbs (340g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de galinha pronto
6 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
3/4 xícara (144g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1 colher de sopa (6g)

Produtos de panificação

- ☐ farinha de rosca
2 colher de sopa (14g)

Doces

- ☐ **sal**
1/4 oz (8g)
 - ☐ **pimenta-do-reino**
2 g (2g)
 - ☐ **pó de chili**
1 colher de sopa (8g)
 - ☐ **manjeriçao fresco**
18 folhas (9g)
 - ☐ **tempero de limão e pimenta**
2 colher de chá (4g)
 - ☐ **tomilho seco**
1 g (1g)
 - ☐ **manjeriçao, seco**
1 colher de chá, folhas (1g)
 - ☐ **salsa seca**
1/4 colher de sopa (0g)
 - ☐ **mostarda marrom tipo deli**
1/2 colher de sopa (8g)
-

- ☐ **mel**
1 colher de chá (7g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
10 oz (280g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/4 lbs (560g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal  64g proteína  12g gordura  2g carboidrato  1g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tempero de limão e pimenta

2 colher de chá (4g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal  4g proteína  7g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

azeite

1/2 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Arroz branco

1/2 xícara de arroz cozido - 109 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

água

2/3 xícara(s) (mL)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

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.

Stir fry de porco com vegetais

440 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

molho para stir-fry

2 colher de sopa (34g)

mistura de legumes congelados

1/2 pacote (280 g) (142g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

óleo, dividido

1/4 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

molho para stir-fry

4 colher de sopa (68g)

mistura de legumes congelados

1 pacote (280 g) (284g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

óleo, dividido

1/2 colher de sopa (mL)

lombo de porco sem osso, cortado em cubos

3/4 lbs (340g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione o porco em cubos e o sal e a pimenta. Salteie por 5-6 minutos até quase totalmente cozido. Retire o porco e reserve.
2. Coloque o óleo restante na frigideira e adicione os vegetais congelados. Salteie por 4-5 minutos ou até ficarem crocantes mas aquecidos.
3. Retorne o porco à frigideira e misture.
4. Despeje o molho para stir-fry e mexa até ficar bem distribuído.
5. Reduza o fogo para baixo e cozinhe até o porco ficar totalmente cozido.
6. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1 1/2 xícara(s) (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

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.

Frango assado com alho e parmesão

4 oz - 200 kcal ● 27g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/4 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
alho, picado
1/8 dente (de alho) (0g)
farinha de rosca
1 colher de sopa (7g)
manjerição, seco
1 pitada, folhas (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (6g)
alho, picado
1/4 dente (de alho) (1g)
farinha de rosca
2 colher de sopa (14g)
manjerição, seco
2 pitada, folhas (0g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 175°C (350°F). Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm.
2. Em uma tigela, misture o azeite e o alho. Em outra tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, o manjerição e a pimenta. Passe cada peito de frango na mistura de óleo e depois na mistura de farinha de rosca. Arrume os peitos de frango empanados na assadeira preparada e cubra com o restante da mistura de farinha de rosca.
3. Asse por 30 minutos no forno preaquecido, ou até que o frango não esteja mais rosado e os sucos saiam claros.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/8 xícara(s)

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

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



abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

atum enlatado

1 lata (172g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

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 2 e dia 3

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

molho para salada

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

molho para salada

2 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

- tomates
- 9 tomatinhos (153g)
- azeite
- 1/2 colher de sopa (mL)
- sal
- 3 pitada (2g)
- azeitonas verdes
- 9 grande (40g)
- pimenta-do-reino
- 3 pitada (0g)
- pó de chili
- 1/2 colher de sopa (4g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 1/2 lbs (255g)
- manjeriçao fresco, ralado
- 9 folhas (5g)

Para todas as 2 refeições:

- tomates
- 18 tomatinhos (306g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)
- sal
- 1/4 colher de sopa (5g)
- azeitonas verdes
- 18 grande (79g)
- pimenta-do-reino
- 1/4 colher de sopa (1g)
- pó de chili
- 1 colher de sopa (8g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
- 18 oz (510g)
- manjeriçao fresco, ralado
- 18 folhas (9g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
 2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
 3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
 4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriçao e as azeitonas.
 5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
 6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.
-

Peitos de frango (tenderloins) básicos

8 oz - 299 kcal ● 50g proteína ● 11g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

Filés de peito de frango, crus

1/2 lbs (227g)

1. Tempere os tenderloins com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Fogão: Aqueça óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio e cozinhe os tenderloins por 3–4 minutos de cada lado até dourarem e estarem cozidos por dentro. Forno: Preaqueça o forno a 400°F (200°C), coloque os tenderloins em uma assadeira e asse por 15–20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa caseira de macarrão com frango

422 kcal ● 48g proteína ● 12g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
caldo de galinha pronto
3 xícara(s) (mL)
macarrão de ovo seco
1/2 xícara (21g)
óleo
1 colher de chá (mL)
tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
manjeriço, seco
3 pitada, folhas (0g)
salsa seca
3 pitada (0g)
cenouras, picado
6 colher de sopa, picado (48g)
aipo cru, picado
6 colher de sopa, picado (38g)
cebola, picado
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
caldo de galinha pronto
6 xícara(s) (mL)
macarrão de ovo seco
1 xícara (43g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
manjeriço, seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
salsa seca
1/4 colher de sopa (0g)
cenouras, picado
3/4 xícara, picado (96g)
aipo cru, picado
3/4 xícara, picado (76g)
cebola, picado
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
alho, picado fino
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione o frango e cozinhe até dourar dos dois lados, mas sem cozinhar completamente, cerca de 4–5 minutos por lado. Transfira o frango para um prato e reserve.
2. Na mesma panela, adicione as cebolas, as cenouras e o aipo. Cozinhe até os vegetais ficarem macios, cerca de 5–7 minutos. Adicione o alho e cozinhe por mais 1–2 minutos, até ficar aromático.
3. Despeje o caldo de galinha e acrescente tomilho, manjeriço e salsa. Leve para ferver.
4. Retorne os peitos de frango à panela, reduza o fogo para fogo brando e cozinhe até que o frango esteja totalmente cozido, cerca de 10–12 minutos. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar ligeiramente.
5. Adicione o macarrão tipo egg noodles à panela e cozinhe conforme as instruções da embalagem, geralmente 8–10 minutos.
6. Enquanto o macarrão cozinha, desfie o frango com dois garfos.
7. Retorne o frango desfiado à panela, mexa e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente.

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

mostarda marrom tipo deli
1/2 colher de sopa (8g)
mel
1 colher de chá (7g)
tomilho seco
1/3 colher de chá, moído (0g)
sal
2/3 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1/3 lbs (151g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolvas.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.