

Meal Plan - Dieta do jejum intermitente de 2000 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 1956 kcal ● 174g proteína (36%) ● 46g gordura (21%) ● 187g carboidrato (38%) ● 25g fibra (5%)

Almoço

960 kcal, 58g proteína, 114g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)

117 kcal



[Massa com molho de carne](#)

842 kcal

Jantar

995 kcal, 116g proteína, 73g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Sanduíche de frango grelhado](#)

2 sanduíche(s)- 919 kcal



[Uvas](#)

77 kcal

Day 2 1956 kcal ● 174g proteína (36%) ● 46g gordura (21%) ● 187g carboidrato (38%) ● 25g fibra (5%)

Almoço

960 kcal, 58g proteína, 114g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Salada de grão-de-bico fácil](#)

117 kcal



[Massa com molho de carne](#)

842 kcal

Jantar

995 kcal, 116g proteína, 73g carboidratos líquidos, 23g gordura



[Sanduíche de frango grelhado](#)

2 sanduíche(s)- 919 kcal



[Uvas](#)

77 kcal

Day 3 2033 kcal ● 167g proteína (33%) ● 92g gordura (41%) ● 112g carboidrato (22%) ● 22g fibra (4%)

Almoço

1060 kcal, 90g proteína, 67g carboidratos líquidos, 44g gordura



[Iogurte grego com baixo teor de gordura](#)

1 pote(s)- 155 kcal



[Sanduíche de rosbife com picles](#)

2 sanduíche(s)- 907 kcal

Jantar

970 kcal, 77g proteína, 45g carboidratos líquidos, 48g gordura



[Peito de frango básico](#)

10 oz- 397 kcal



[Purê de batata instantâneo](#)

207 kcal



[Brócolis com manteiga](#)

2 3/4 xícara(s)- 367 kcal

Day 4 2033 kcal ● 167g proteína (33%) ● 92g gordura (41%) ● 112g carboidrato (22%) ● 22g fibra (4%)

Almoço

1060 kcal, 90g proteína, 67g carboidratos líquidos, 44g gordura

 **Iogurte grego com baixo teor de gordura**
1 pote(s)- 155 kcal

 **Sanduíche de rosbife com picles**
2 sanduíche(s)- 907 kcal

Jantar

970 kcal, 77g proteína, 45g carboidratos líquidos, 48g gordura

 **Peito de frango básico**
10 oz- 397 kcal

 **Purê de batata instantâneo**
207 kcal

 **Brócolis com manteiga**
2 3/4 xícara(s)- 367 kcal

Day 5 1985 kcal ● 198g proteína (40%) ● 68g gordura (31%) ● 125g carboidrato (25%) ● 23g fibra (5%)

Almoço

975 kcal, 85g proteína, 62g carboidratos líquidos, 36g gordura

 **Frango assado com tomates e azeitonas**
12 onça(s)- 599 kcal

 **Purê de batata-doce com manteiga**
374 kcal

Jantar

1010 kcal, 113g proteína, 63g carboidratos líquidos, 32g gordura

 **Peito de frango com limão e pimenta**
16 oz- 592 kcal

 **Mistura de arroz saborizada**
287 kcal

 **Brócolis com manteiga**
1 xícara(s)- 134 kcal

Day 6 1955 kcal ● 176g proteína (36%) ● 90g gordura (41%) ● 75g carboidrato (15%) ● 34g fibra (7%)

Almoço

975 kcal, 85g proteína, 62g carboidratos líquidos, 36g gordura

 **Frango assado com tomates e azeitonas**
12 onça(s)- 599 kcal

 **Purê de batata-doce com manteiga**
374 kcal

Jantar

980 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura

 **Salada de atum com abacate**
982 kcal

Day 7 2034 kcal ● 181g proteína (36%) ● 94g gordura (41%) ● 81g carboidrato (16%) ● 36g fibra (7%)

Almoço

1055 kcal, 89g proteína, 68g carboidratos líquidos, 39g gordura

 **Brócolis**
3 xícara(s)- 87 kcal

 **Frango com ranch**
12 oz- 691 kcal

 **Purê de batata-doce**
275 kcal

Jantar

980 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura

 **Salada de atum com abacate**
982 kcal

Lista de Compras



Especiarias e ervas

- vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
- sal
1/2 oz (12g)
- pimenta-do-reino
3 g (3g)
- mostarda Dijon
6 colher de sopa (90g)
- pó de chili
4 colher de chá (11g)
- manjericão fresco
24 folhas (12g)
- tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)

Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
1 1/2 pequeno (96g)
- tomates
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (865g)
- salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- picles
16 fatias (112g)
- mistura para purê de batata
4 oz (113g)
- brócolis congelado
9 1/2 xícara (865g)
- batata-doce
4 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (945g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
1/2 lbs (228g)

Produtos de aves

- peru moído, cru
3/4 lbs (340g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 1/2 lbs (2932g)

Outro

- folhas verdes variadas
5 1/2 xícara (165g)
- mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

Produtos de panificação

- pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
- pão
8 fatia(s) (256g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
2 2/3 xícara (245g)
- azeitonas verdes
24 grande (106g)
- abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- queijo fatiado
8 fatia (≈20 g cada) (152g)
- manteiga
1 vara (119g)

Salsichas e embutidos

- fatia de rosbife fatiada (friosshop)
1 lbs (454g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

Peixes e mariscos

Gorduras e óleos

atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

- óleo
1 1/2 oz (mL)
 - azeite
1 oz (mL)
 - molho ranch
3 colher de sopa (mL)
-

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

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

Massa com molho de carne

842 kcal ● 52g proteína ● 21g gordura ● 101g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
4 oz (114g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)
peru moído, cru
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
1/2 lbs (228g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)
peru moído, cru
3/4 lbs (340g)

1. Adicione o óleo a uma panela e aqueça em fogo médio. Adicione o sal, a pimenta e o peru e cozinhe até ficar pronto (todo deve estar dourado e sólido). Misture/esfarele o Peru de vez em quando para obter a textura desejada.
2. Acrescente o molho de tomate.
3. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
4. Cubra a massa com o molho e aproveite.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de rosbife com picles

2 sanduíche(s) - 907 kcal ● 78g proteína ● 40g gordura ● 50g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

pão
4 fatia(s) (128g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
1/2 lbs (227g)
queijo fatiado
4 fatia (~20 g cada) (76g)
picles
8 fatias (56g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

pão
8 fatia(s) (256g)
fatia de rosbife fatiada (friosshop)
1 lbs (454g)
queijo fatiado
8 fatia (~20 g cada) (152g)
picles
16 fatias (112g)
mostarda Dijon
4 colher de sopa (60g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjericão fresco, ralado
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
azeitonas verdes
24 grande (106g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
4 colher de chá (11g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
manjericão fresco, ralado
24 folhas (12g)

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 manjericão 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.

Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Rende 3 xícara(s)

brócolis congelado
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho ranch
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
3/8 sachê (28 g) (11g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.

2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s) - 919 kcal ● 115g proteína ● 22g gordura ● 61g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
tomates
6 fatia(s), fina/pequena (90g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
tomates
12 fatia(s), fina/pequena (180g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
pães Kaiser
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

uvas

1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

uvas

2 2/3 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Purê de batata instantâneo

207 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 40g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:
mistura para purê de batata
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:
mistura para purê de batata
4 oz (113g)

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.

Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:
sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
2 3/4 xícara (250g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
manteiga
2 3/4 colher de sopa (39g)

Para todas as 2 refeições:
sal
1/3 colher de chá (1g)
brócolis congelado
5 1/2 xícara (501g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
manteiga
1/3 xícara (78g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

**peito de frango sem pele e
sem osso, cru**
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



mistura de arroz temperada
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 abacate(s) (226g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
atum enlatado
2 1/4 lata (387g)
tomates
1/2 xícara, picada (101g)
cebola, picado
1/2 pequeno (39g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 1/4 abacate(s) (452g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
atum enlatado
4 1/2 lata (774g)
tomates
1 xícara, picada (203g)
cebola, picado
1 pequeno (79g)

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.