

# 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



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



**Sanduiche 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

## 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)
- ☐ manjeriço 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)
- ☐ pickles  
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 (friishop)  
1 lbs (454g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

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

## Peixes e mariscos

**Gorduras e óleos**

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

- ☐ **atum enlatado**  
4 1/2 lata (774g)



## 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 pickles

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 (friishop)

1/2 lbs (227g)

queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (76g)

pickles

8 fatias (56g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

pão

8 fatia(s) (256g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

1 lbs (454g)

queijo fatiado

8 fatia (≈20 g cada) (152g)

pickles

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)  
**manjeriçao 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)  
**manjeriçao 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 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.

### 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. **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** Preeaqueça 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.

## 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.