

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2100 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

2089 kcal ● 179g proteína (34%) ● 83g gordura (36%) ● 131g carboidrato (25%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1050 kcal, 74g proteína, 84g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda
1 sanduíche- 557 kcal

Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



Batatas fritas assadas
290 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
15 onça(s)- 749 kcal

Day 2

2089 kcal ● 179g proteína (34%) ● 83g gordura (36%) ● 131g carboidrato (25%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1050 kcal, 74g proteína, 84g carboidratos líquidos, 41g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda
1 sanduíche- 557 kcal

Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



Batatas fritas assadas
290 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
15 onça(s)- 749 kcal

Day 3

2050 kcal ● 145g proteína (28%) ● 56g gordura (25%) ● 216g carboidrato (42%) ● 24g fibra (5%)

Almoço

1025 kcal, 63g proteína, 134g carboidratos líquidos, 25g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 1/2 sanduíche(s)- 683 kcal



Suco de fruta
3 copo(s)- 344 kcal

Jantar

1025 kcal, 82g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal



Batatas fritas assadas
483 kcal

Day 4

2077 kcal ● 149g proteína (29%) ● 89g gordura (39%) ● 144g carboidrato (28%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1055 kcal, 67g proteína, 62g carboidratos líquidos, 57g gordura



Wrap club de presunto e queijo
2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

Jantar

1025 kcal, 82g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



Legumes mistos
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal



Batatas fritas assadas
483 kcal

Day 5

2085 kcal ● 163g proteína (31%) ● 107g gordura (46%) ● 92g carboidrato (18%) ● 26g fibra (5%)

Almoço

1055 kcal, 67g proteína, 62g carboidratos líquidos, 57g gordura



Wrap club de presunto e queijo
2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

Jantar

1030 kcal, 96g proteína, 30g carboidratos líquidos, 49g gordura



Uvas
73 kcal



Salada de frango com salsa verde
958 kcal

Day 6

2090 kcal ● 145g proteína (28%) ● 125g gordura (54%) ● 64g carboidrato (12%) ● 31g fibra (6%)

Almoço

1045 kcal, 61g proteína, 15g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Jantar

1045 kcal, 84g proteína, 50g carboidratos líquidos, 49g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Salada de atum com abacate
873 kcal

Day 7

2090 kcal ● 145g proteína (28%) ● 125g gordura (54%) ● 64g carboidrato (12%) ● 31g fibra (6%)

Almoço

1045 kcal, 61g proteína, 15g carboidratos líquidos, 76g gordura



Salada simples de couve e abacate
345 kcal



Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Jantar

1045 kcal, 84g proteína, 50g carboidratos líquidos, 49g gordura



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Salada de atum com abacate
873 kcal

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ molho barbecue
3 colher de sopa (51g)
- ☐ salsa verde
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2270g)

Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- ☐ pães de hambúrguer
1 1/2 pão(s) (77g)
- ☐ tortilhas de farinha
5 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (245g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
1/4 lbs (126g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
8 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1050g)
- ☐ batatas
4 grande (7,5-11 cm diâ.) (1476g)
- ☐ alface romana (romaine)
6 1/2 folha interna (39g)
- ☐ mistura de legumes congelados
3 xícara (405g)
- ☐ folhas de couve
1 1/2 maço (255g)
- ☐ cebola
1 pequeno (70g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
11 1/2 g (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ pó de chili
5 colher de chá (14g)
- ☐ manjerição fresco
30 folhas (15g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)
- ☐ cominho em pó
2 colher de chá (4g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
30 grande (132g)
- ☐ suco de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ uvas
1 1/4 xícara (115g)
- ☐ abacates
4 abacate(s) (804g)
- ☐ limão
1 1/2 pequeno (87g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
4 colher de sopa (60g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho honey mustard
4 colher de sopa (60g)
 - ☐ óleo
2 2/3 oz (mL)
 - ☐ azeite
1 1/3 oz (mL)
 - ☐ molho ranch
1 colher de sopa (mL)
 - ☐ maionese
5 colher de sopa (mL)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda

1 sanduíche - 557 kcal ● 38g proteína ● 27g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 oz (113g)
pães Kaiser
1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)
queijo
1 fatia (28 g cada) (28g)
tomates
2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
molho honey mustard, dividido
2 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (227g)
pães Kaiser
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
queijo
2 fatia (28 g cada) (56g)
tomates
4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
molho honey mustard, dividido
4 colher de sopa (60g)

1. Cubra o peito de frango com metade da mistura de mel e mostarda.
2. Cozinhe o frango em uma frigideira em fogo médio-alto por cerca de 5 minutos de cada lado ou até atingir 165 F (75 C). Retire da frigideira e coloque o queijo por cima enquanto o frango ainda estiver quente.
3. Espalhe o restante do molho nas metades cortadas do pão.
4. Coloque o frango sobre a base do pão; cubra com alface, tomate e a outra metade do pão. Sirva.
5. Para fazer em grande quantidade: cozinhe o frango e mantenha-o na geladeira separadamente dos demais ingredientes do sanduíche. Monte o sanduíche no dia de consumir para melhores resultados. Reaqueça o frango, se desejar.

Almoço 2

Comer em dia 3

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 1/2 sanduíche(s) - 683 kcal ● 58g proteína ● 23g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

pães de hambúrguer

1 1/2 pão(s) (77g)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

1 1/2 folha interna (9g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Suco de fruta

3 copo(s) - 344 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 copo(s)

suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Wrap club de presunto e queijo

2 1/2 wrap(s) - 1055 kcal ● 67g proteína ● 57g gordura ● 62g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

maionese

2 1/2 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

2 1/2 folha interna (15g)

presunto fatiado

10 oz (284g)

tortilhas de farinha

2 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (123g)

tomates

5 fatia média (0,6 cm esp.) (100g)

queijo

5 colher de sopa, ralado (35g)

Para todas as 2 refeições:

maionese

5 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

5 folha interna (30g)

presunto fatiado

1 1/4 lbs (567g)

tortilhas de farinha

5 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (245g)

tomates

10 fatia média (0,6 cm esp.) (200g)

queijo

10 colher de sopa, ralado (70g)

1. Monte o wrap ao seu gosto.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

3/4 maço (128g)

abacates, picado

3/4 abacate(s) (151g)

limão, espremido

3/4 pequeno (44g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1 1/2 maço (255g)

abacates, picado

1 1/2 abacate(s) (302g)

limão, espremido

1 1/2 pequeno (87g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

batatas
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s) - 749 kcal ● 100g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tomates
15 tomatinhos (255g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
5 pitada (4g)
azeitonas verdes
15 grande (66g)
pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
pó de chili
2 1/2 colher de chá (7g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
15 oz (425g)
manjeriço fresco, ralado
15 folhas (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
30 tomatinhos (510g)
azeite
5 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 colher de chá (8g)
azeitonas verdes
30 grande (132g)
pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá (1g)
pó de chili
5 colher de chá (14g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
30 oz (851g)
manjeriço fresco, ralado
30 folhas (15g)

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 manjeriço 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados
1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados
3 xícara (405g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

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.

Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

batatas
1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.)
(461g)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas
2 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)
(923g)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
 2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
 3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.
-

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Uvas

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



uvas

1 1/4 xícara (115g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com salsa verde

958 kcal ● 95g proteína ● 49g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



salsa verde

2 colher de sopa (32g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

feijão-preto, escorrido e enxaguado

4 colher de sopa (60g)

abacates, fatiado

4 fatias (100g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal 3g proteína 1g gordura 38g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
24 fl oz (mL)

- 1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

873 kcal 81g proteína 48g gordura 12g carboidrato 17g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
atum enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
cebola, picado
1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
2 abacate(s) (402g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
atum enlatado
4 lata (688g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
cebola, picado
1 pequeno (70g)

- 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.