

# 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

# Lista de Compras



## 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)
- manjericão 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)

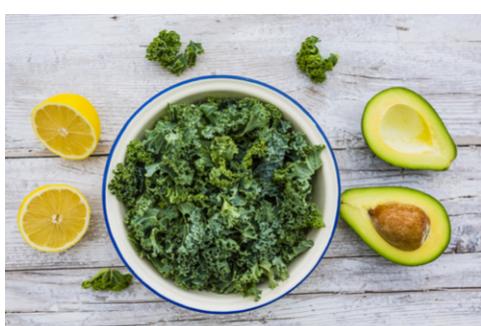
1. Monte o wrap ao seu gosto.

## 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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 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.

## 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.  
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  
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.

## 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 româ (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.