

# Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 2700 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

2660 kcal ● 206g proteína (31%) ● 97g gordura (33%) ● 199g carboidrato (30%) ● 41g fibra (6%)

### Almoço

1275 kcal, 107g proteína, 60g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**

2 pote(s)- 310 kcal



**Salada de atum com abacate**

873 kcal

### Jantar

1385 kcal, 98g proteína, 139g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Curry de frango com arroz**

1042 kcal



**Salada de edamame e beterraba**

342 kcal

## Day 2

2739 kcal ● 197g proteína (29%) ● 105g gordura (34%) ● 217g carboidrato (32%) ● 35g fibra (5%)

### Almoço

1355 kcal, 99g proteína, 78g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Uvas**

116 kcal



**Sanduíche de salada de atum**

2 1/2 sanduíche(s)- 1239 kcal

### Jantar

1385 kcal, 98g proteína, 139g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Curry de frango com arroz**

1042 kcal



**Salada de edamame e beterraba**

342 kcal

## Day 3

2727 kcal ● 234g proteína (34%) ● 138g gordura (46%) ● 108g carboidrato (16%) ● 29g fibra (4%)

### Almoço

1355 kcal, 99g proteína, 78g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Uvas**

116 kcal



**Sanduíche de salada de atum**

2 1/2 sanduíche(s)- 1239 kcal

### Jantar

1370 kcal, 135g proteína, 30g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**

1011 kcal



**Sementes de girassol**

361 kcal

## Day 4

2657 kcal ● 262g proteína (39%) ● 118g gordura (40%) ● 109g carboidrato (16%) ● 28g fibra (4%)

### Almoço

1285 kcal, 126g proteína, 80g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Lentilhas**  
521 kcal



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
13 1/3 oz- 765 kcal

### Jantar

1370 kcal, 135g proteína, 30g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura**  
1011 kcal



**Sementes de girassol**  
361 kcal

## Day 5

2694 kcal ● 199g proteína (29%) ● 135g gordura (45%) ● 130g carboidrato (19%) ● 41g fibra (6%)

### Almoço

1355 kcal, 77g proteína, 82g carboidratos líquidos, 73g gordura



**Wrap simples de presunto e queijo**  
2 wrap(s)- 1210 kcal



**Salada simples com tomates e cenouras**  
147 kcal

### Jantar

1335 kcal, 122g proteína, 48g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal



**Salada de frango com salsa verde**  
1197 kcal

## Day 6

2692 kcal ● 256g proteína (38%) ● 102g gordura (34%) ● 159g carboidrato (24%) ● 29g fibra (4%)

### Almoço

1360 kcal, 79g proteína, 89g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Lentilhas**  
521 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Linguiça italiana**  
3 unidade(s)- 771 kcal

### Jantar

1335 kcal, 177g proteína, 70g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Farro**  
1 xícaras, cozido- 370 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
26 oz- 962 kcal

## Day 7

2692 kcal ● 256g proteína (38%) ● 102g gordura (34%) ● 159g carboidrato (24%) ● 29g fibra (4%)

### Almoço

1360 kcal, 79g proteína, 89g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Lentilhas**  
521 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Linguiça italiana**  
3 unidade(s)- 771 kcal

### Jantar

1335 kcal, 177g proteína, 70g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Farro**  
1 xícaras, cozido- 370 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
26 oz- 962 kcal

# Lista de Compras



## Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi  
2 fruta (138g)
- ☐ abacates  
1 1/2 abacate(s) (326g)
- ☐ suco de limão  
2 colher de chá (mL)
- ☐ uvas  
4 xícara (368g)
- ☐ nectarina  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ queijo parmesão  
3 1/3 colher de sopa (17g)
- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (84g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/4 oz (6g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1 colher de chá (1g)
- ☐ tomilho seco  
1 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ cominho em pó  
2 1/2 colher de chá (5g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
3 1/4 colher de sopa (22g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
12 3/4 xícara (383g)
- ☐ molho de curry  
1 1/3 pote (425 g) (567g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua  
6 linguiça (646g)
- ☐ farro  
1 xícara (208g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
6 lata (1053g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
1 1/3 xícara (247g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
8 1/2 lbs (3865g)

## Gorduras e óleos

- ☐ vinagrete balsâmico  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ maionese  
9 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho Caesar para salada  
1/4 xícara (49g)
- ☐ molho para salada  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
5 colher de chá (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
10 fatia (320g)
- ☐ tortilhas de farinha  
2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã  
2 1/4 colher de chá (mL)
- ☐ salsa verde  
2 1/2 colher de sopa (40g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
4 oz (113g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal  
5 colher de sopa (37g)

## Bebidas

- ☐ água  
17 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ **tomates**  
2 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (342g)
  - ☐ **cebola**  
1/2 pequeno (35g)
  - ☐ **edamame congelado, sem casca**  
2 xícara (236g)
  - ☐ **beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**  
2 lbs (910g)
  - ☐ **aipo cru**  
2 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (43g)
  - ☐ **cenouras**  
2 1/2 médio (160g)
  - ☐ **alface romana (romaine)**  
5/8 cabeça (387g)
- 

- ☐ **lentilhas, cruas**  
2 1/4 xícara (432g)
- ☐ **feijão-preto**  
5 colher de sopa (75g)

### **Salsichas e embutidos**

- ☐ **presunto fatiado**  
1/2 lbs (227g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra

Rende 2 kiwi

**kiwi**

2 fruta (138g)



1. Fatie o kiwi e sirva.

### Iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra

Rende 2 pote(s)

**iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

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



**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)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Uvas

116 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**uvas**  
2 xícara (184g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
4 xícara (368g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de salada de atum

2 1/2 sanduíche(s) - 1239 kcal ● 97g proteína ● 64g gordura ● 60g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
5 fatia (160g)  
**maionese**  
1/4 xícara (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**atum enlatado**  
3/4 lbs (354g)  
**aipo cru, picado**  
1 1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (21g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
10 fatia (320g)  
**maionese**  
1/2 xícara (mL)  
**pimenta-do-reino**  
5 pitada (1g)  
**sal**  
5 pitada (2g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 lbs (709g)  
**aipo cru, picado**  
2 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (43g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

## Almoço 3

Comer em dia 4

### Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



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.

### Peitos de frango ao molho Caesar

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g proteína ● 43g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

13 1/3 oz (378g)

molho Caesar para salada

3 1/3 colher de sopa (49g)

queijo parmesão

3 1/3 colher de sopa (17g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Wrap simples de presunto e queijo

2 wrap(s) - 1210 kcal ● 71g proteína ● 68g gordura ● 71g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 wrap(s)

#### queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

#### maionese

2 colher de sopa (mL)

#### tomates

4 fatia(s), fina/pequena (60g)

#### presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

#### alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

#### tortilhas de farinha, ~10" de diâmetro

2 tortilha (≈25 cm diâ.) (144g)

1. Espalhe a maionese na tortilla.
2. Coloque o presunto, o queijo, a alface e o tomate sobre a maionese.
3. Enrole a tortilla e aproveite.

### Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



#### molho para salada

1 colher de sopa (mL)

#### cenouras, fatiado

3/8 médio (23g)

#### alface romana (romaine), picado grosseiramente

3/4 corações (375g)

#### tomates, cortado em cubinhos

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Lentilhas

521 kcal ● 35g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

#### água

3 xícara(s) (mL)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

3/4 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

#### água

6 xícara(s) (mL)

#### sal

3 pitada (2g)

#### lentilhas, cruas, enxaguado

1 1/2 xícara (288g)

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.

## 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.

## Linguiça italiana

3 unidade(s) - 771 kcal ● 42g proteína ● 63g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Linguiça italiana de porco, crua**

3 linguiça (323g)

Para todas as 2 refeições:

**Linguiça italiana de porco, crua**

6 linguiça (646g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.
-

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Curry de frango com arroz

1042 kcal ● 80g proteína ● 27g gordura ● 114g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**arroz branco de grão longo**

2/3 xícara (123g)

**molho de curry**

2/3 pote (425 g) (283g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos de 1/2 polegada**

2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

**arroz branco de grão longo**

1 1/3 xícara (247g)

**molho de curry**

1 1/3 pote (425 g) (567g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos de 1/2 polegada**

1 1/3 lbs (597g)

1. Cozinhe o arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, cozinhe o frango em cubos em uma frigideira antiaderente até que esteja quase cozido por completo.
3. Escorra qualquer líquido em excesso e despeje o molho de curry. Leve a ferver em fogo brando e cozinhe até que o frango esteja totalmente cozido.
4. Sirva o curry de frango sobre o arroz.

### Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

2 xícara (60g)

**vinagrete balsâmico**

2 colher de sopa (mL)

**edamame congelado, sem casca**

1 xícara (118g)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**

4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

4 xícara (120g)

**vinagrete balsâmico**

4 colher de sopa (mL)

**edamame congelado, sem casca**

2 xícara (236g)

**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado**

8 beterraba(s) (400g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1011 kcal ● 118g proteína ● 45g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 1/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/2 colher de chá, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
1 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
1/2 lbs (255g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
18 oz (504g)  
**cenouras, finamente fatiado**  
1 médio (69g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/4 xícara (mL)  
**tomilho seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**vinagre de maçã**  
2 1/4 colher de chá (mL)  
**beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos**  
18 oz (510g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**cenouras, finamente fatiado**  
2 1/4 médio (137g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango em cubos com uma pitada de sal e pimenta e cozinhe até ficar totalmente cozido e dourado.
2. Emprate o frango com beterrabas em cubos e cenouras fatiadas. Regue com o óleo restante, acrescente vinagre, tomilho e mais sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)

**nectarina, sem caroço**  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

## Salada de frango com salsa verde

1197 kcal ● 119g proteína ● 61g gordura ● 23g carboidrato ● 20g fibra



**salsa verde**  
2 1/2 colher de sopa (40g)  
**cominho em pó**  
2 1/2 colher de chá (5g)  
**sementes de abóbora torradas, sem sal**  
5 colher de sopa (37g)  
**folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
15 oz (425g)  
**tomates, picado**  
1 1/4 tomate roma (100g)  
**feijão-preto, escorrido e enxaguado**  
5 colher de sopa (75g)  
**abacates, fatiado**  
5 fatias (125g)

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

### Farro

1 xícaras, cozido - 370 kcal ● 12g proteína ● 2g gordura ● 66g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**farro**  
1/2 xícara (104g)  
**água**  
4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**farro**  
1 xícara (208g)  
**água**  
8 xícara(s) (mL)

1. Siga as instruções da embalagem se forem diferentes. Leve água salgada para ferver. Adicione o farro, volte a ferver e então reduza o fogo para médio-alto e cozinhe sem tampar por cerca de 30 minutos, até ficar macio. Escorra e sirva.

### Peito de frango com limão e pimenta

26 oz - 962 kcal ● 165g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
26 oz (728g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
5 colher de chá (11g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 1/4 lbs (1456g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
3 1/4 colher de sopa (22g)

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\nPreeaqueça 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.