

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 xícara, 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 xícara, 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 (\approx 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 (\approx 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

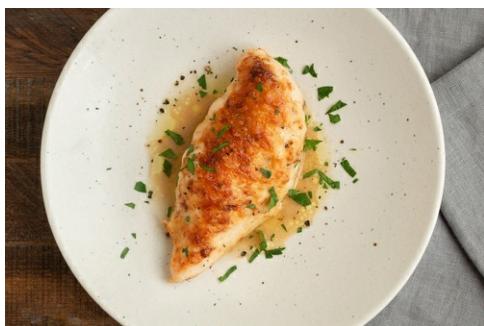


água
3 xícara(s) (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
3/4 xícara (144g)

- As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça 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)

- Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
- Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
- Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
- Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
- 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.\nAqueça 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 $\frac{1}{2}$ " 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 fatiadas
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 fatiadas
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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

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 romã (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 xícara, 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)
tempo 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)
tempo de limão e pimenta
3 1/4 colher de sopa (22g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere 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 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.