

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1100 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

1093 kcal ● 120g proteína (44%) ● 55g gordura (45%) ● 17g carboidrato (6%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

560 kcal, 56g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira
398 kcal

Jantar

530 kcal, 64g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde
451 kcal



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Day 2

1126 kcal ● 108g proteína (38%) ● 54g gordura (43%) ● 31g carboidrato (11%) ● 21g fibra (7%)

Almoço

595 kcal, 45g proteína, 24g carboidratos líquidos, 29g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Salada de frango com abacate
500 kcal

Jantar

530 kcal, 64g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salada paleo de frango com salsa verde
451 kcal



Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Day 3

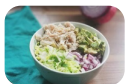
1077 kcal ● 121g proteína (45%) ● 46g gordura (39%) ● 29g carboidrato (11%) ● 16g fibra (6%)

Almoço

595 kcal, 45g proteína, 24g carboidratos líquidos, 29g gordura



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Salada de frango com abacate
500 kcal

Jantar

485 kcal, 76g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango marinado
12 oz- 424 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

1082 kcal ● 123g proteína (45%) ● 52g gordura (43%) ● 18g carboidrato (7%) ● 12g fibra (4%)

Almoço

600 kcal, 47g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Peru moído básico

6 2/3 oz- 313 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal

Jantar

485 kcal, 76g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Peito de frango marinado

12 oz- 424 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

1062 kcal ● 91g proteína (34%) ● 54g gordura (45%) ● 33g carboidrato (12%) ● 21g fibra (8%)

Almoço

525 kcal, 30g proteína, 24g carboidratos líquidos, 28g gordura



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 wrap(s)- 396 kcal



Uvas

131 kcal

Jantar

535 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s)- 449 kcal



Arroz de couve-flor 'manteigoso'

86 kcal

Day 6

1133 kcal ● 96g proteína (34%) ● 55g gordura (43%) ● 52g carboidrato (18%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

610 kcal, 44g proteína, 39g carboidratos líquidos, 28g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s)- 428 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

Jantar

520 kcal, 51g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal

Day 7

1133 kcal ● 96g proteína (34%) ● 55g gordura (43%) ● 52g carboidrato (18%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

610 kcal, 44g proteína, 39g carboidratos líquidos, 28g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s)- 428 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal

Jantar

520 kcal, 51g proteína, 13g carboidratos líquidos, 27g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal



Gorduras e óleos

- ☐ azeite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ óleo
2 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
3/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
1 1/3 médio (261g)
- ☐ alho
3 1/2 dente(s) (de alho) (11g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (440g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (38g)
- ☐ brócolis
1/3 xícara, picado (30g)
- ☐ pimentão vermelho
1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)
- ☐ couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)
- ☐ alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
- ☐ batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ orégano seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ cominho em pó
10 1/4 g (10g)
- ☐ pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ manjerição fresco
9 folhas (5g)
- ☐ coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1834g)
- ☐ peru moído, cru
6 2/3 oz (189g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)
- ☐ couve-flor congelada
1 xícara (113g)

Produtos de nozes e sementes

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

Sopas, molhos e caldos

- ☐ salsa verde
2 colher de sopa (32g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)
- ☐ kiwi
4 fruta (276g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ uvas
2 1/4 xícara (207g)
- ☐ azeitonas verdes
9 grande (40g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 3/4 lbs (795g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
4 oz (113g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ghee
5 colher de chá (23g)

Doces

☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Bebidas

☐ água
1 1/2 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

1/2 dente (de alho) (2g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

398 kcal ● 54g proteína ● 16g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



tomates

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

cebola, fatiado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

brócolis

1/3 xícara, picado (30g)

orégano seco

4 pitada, moído (1g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (40g)

abobrinha, fatiado

1/3 médio (65g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Kiwi

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



Para uma única refeição:

kiwi
2 fruta (138g)

Para todas as 2 refeições:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
cebola
1 colher de sopa picada (10g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
óleo
2 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
cebola
2 colher de sopa picada (20g)
suco de limão
4 colher de chá (mL)
óleo
4 colher de chá (mL)
couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Peru moído básico

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

peru moído, cru
6 2/3 oz (189g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)
azeite
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4

Comer em dia 5

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 wrap(s) - 396 kcal ● 29g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 1 wrap(s)
alface romana (romaine)
1 folha externa (28g)
bacon, cozido
2 fatia(s) (20g)
presunto fatiado
4 oz (113g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Uvas

131 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



uvas
2 1/4 xícara (207g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (2g)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
azeite, dividido
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
cominho em pó
1 colher de sopa (6g)
coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
azeite, dividido
2 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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

Salada paleo de frango com salsa verde

451 kcal ● 46g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

2 colher de sopa (15g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

salsa verde

1 colher de sopa (16g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

abacates, fatiado

2 fatias (50g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

salsa verde

2 colher de sopa (32g)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

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. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
3. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

caldo de ossos de frango
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
3/4 lbs (336g)
molho para marinar
6 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/2 lbs (672g)
molho para marinar
3/4 xícara (mL)

1. Coloque o frango em um saco tipo ziplock com a marinada e mexa para garantir que o frango esteja totalmente coberto.
2. Refrigere e marine por pelo menos 1 hora, mas de preferência durante a noite.
3. ASSAR
4. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
5. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e asse por 10 minutos no forno preaquecido.
6. Após os 10 minutos, vire o frango e asse até que não esteja mais rosado no centro e os sucos saiam claros, cerca de mais 15 minutos.
7. GRELHAR/BRASAS
8. Pré-aqueça o grill.
9. Retire o frango do saco, descartando o excesso de marinada, e grelhe até que não esteja mais rosado por dentro, geralmente 4-8 minutos por lado.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 onça(s)

tomates

9 tomatinhos (153g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

pó de chili

1/2 colher de sopa (4g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

manjeriço fresco, ralado

9 folhas (5g)

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.

Arroz de couve-flor 'manteigoso'

86 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



ghee

2 colher de chá (9g)

couve-flor congelada

1 xícara (113g)

1. Cozinhe a couve-flor congelada conforme as instruções da embalagem.
2. Misture o ghee e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

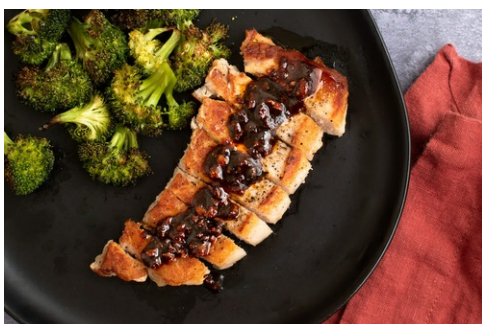
Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Costeletas de porco com mel e chipotle

464 kcal ● 46g proteína ● 27g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ghee
1/2 colher de sopa (7g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1/2 lbs (212g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
tempero chipotle
3 pitada (1g)
água
3/4 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

ghee
1 colher de sopa (14g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
15 oz (425g)
mel
1 colher de sopa (21g)
tempero chipotle
1/4 colher de sopa (2g)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)

1. Seque as costeletas de porco e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o porco e cozinhe até dourar e ficar cozido por dentro, 4-5 minutos de cada lado. Transfira para um prato e reserve.
3. Adicione o mel, o tempero chipotle e a água à mesma frigideira. Cozinhe, raspando os pedaços dourados, até reduzir ligeiramente, 1-2 minutos. Desligue o fogo e misture a ghee.
4. Fatie o porco e cubra com o molho de mel e chipotle. Sirva.