

# 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

# Lista de Compras



## Gorduras e óleos

- azeite  
2 1/4 oz (mL)
- óleo  
2 1/4 oz (mL)
- molho para marinhar  
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)
- manjericão 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 suíños

- 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 româ (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 româ (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 marinhar**  
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 marinhar**  
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)

**manjericão 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 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.

### 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.