

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1200 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

1168 kcal ● 120g proteína (41%) ● 66g gordura (50%) ● 12g carboidrato (4%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

600 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 38g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

Jantar

570 kcal, 70g proteína, 4g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal

Day 2

1250 kcal ● 103g proteína (33%) ● 82g gordura (59%) ● 10g carboidrato (3%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

600 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 38g gordura



Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 296 kcal



Salada básica de frango e espinafre

304 kcal

Jantar

650 kcal, 52g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Asas de frango ao estilo indiano

13 1/3 oz- 550 kcal

Day 3

1182 kcal ● 116g proteína (39%) ● 70g gordura (53%) ● 9g carboidrato (3%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

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

Jantar

650 kcal, 52g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Asas de frango ao estilo indiano

13 1/3 oz- 550 kcal

Day 4

1151 kcal ● 135g proteína (47%) ● 41g gordura (32%) ● 47g carboidrato (16%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

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

Jantar

620 kcal, 72g proteína, 40g carboidratos líquidos, 16g gordura



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Frango com mel e mostarda
10 oz- 547 kcal

Day 5

1182 kcal ● 146g proteína (49%) ● 50g gordura (38%) ● 20g carboidrato (7%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

625 kcal, 93g proteína, 7g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis assado
98 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal

Jantar

555 kcal, 53g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Zoodles de frango com alho e limão
402 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Day 6

1182 kcal ● 146g proteína (49%) ● 50g gordura (38%) ● 20g carboidrato (7%) ● 15g fibra (5%)

Almoço

625 kcal, 93g proteína, 7g carboidratos líquidos, 22g gordura



Brócolis assado
98 kcal



Peito de frango básico
13 1/3 oz- 529 kcal

Jantar

555 kcal, 53g proteína, 14g carboidratos líquidos, 29g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Zoodles de frango com alho e limão
402 kcal



Tomates-cereja
12 tomates-cereja- 42 kcal

Day 7

1168 kcal ● 135g proteína (46%) ● 40g gordura (31%) ● 47g carboidrato (16%) ● 20g fibra (7%)

Almoço

615 kcal, 74g proteína, 13g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal



Brócolis assado
98 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal

Jantar

555 kcal, 60g proteína, 34g carboidratos líquidos, 16g gordura



Salada simples de couve
1 xícara(s)- 55 kcal



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
499 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (131g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
12 xícara(s) (360g)
- ☐ brócolis congelado
3 lbs (1368g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ tomates
4 médio inteiro (6 cm diâ.) (488g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
- ☐ batata-doce
3/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (158g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
5 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/3 lbs (2394g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 2/3 lbs (757g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
- ☐ sal
1 colher de sopa (17g)
- ☐ curry em pó
2 1/2 colher de sopa (16g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

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

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
4 fatias (100g)
- ☐ suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Doces

- ☐ mel
2 colher de sopa (42g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)

Produtos suínos

- ☐ lombo de porco, cru
1/2 lbs (255g)

- ☐ **cominho em pó**
2 colher de chá (4g)
 - ☐ **mostarda Dijon**
2 colher de sopa (31g)
 - ☐ **alho em pó**
1 colher de chá (3g)
 - ☐ **cebola em pó**
1 colher de chá (3g)
 - ☐ **páprica**
1 1/2 pitada (0g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 296 kcal ● 10g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/3 xícara, inteira (48g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

2/3 xícara, inteira (95g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

304 kcal ● 40g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem
osso, cru, picado e cozido
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

óleo

2 colher de chá (mL)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem
osso, cru, picado e cozido
3/4 lbs (340g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

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.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Brócolis assado

98 kcal  9g proteína  0g gordura  7g carboidrato  9g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
1 embalagem (284g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
2 embalagem (568g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
cebola em pó
4 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Peito de frango básico

13 1/3 oz - 529 kcal  84g proteína  22g gordura  0g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (373g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (747g)
óleo
5 colher de chá (mL)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo 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, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. GRElhADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) 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 do elemento de aquecimento.
5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

molho para marinar

5 colher de sopa (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.

Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



brócolis congelado
1 embalagem (284g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

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.
-

Brócolis

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



Rende 2 xícara(s)
brócolis congelado
2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz
coxa de frango desossada e sem pele
3/4 lbs (340g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Asas de frango ao estilo indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
asas de frango, com pele, cruas
13 1/3 oz (378g)
sal
1 colher de chá (5g)
curry em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/4 colher de chá (mL)
asas de frango, com pele, cruas
1 2/3 lbs (757g)
sal
1/2 colher de sopa (10g)
curry em pó
2 1/2 colher de sopa (16g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango com mel e mostarda

10 oz - 547 kcal ● 65g proteína ● 16g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (284g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

mel

2 colher de sopa (42g)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (31g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue o molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até que fique bem coberto.
5. Retire da frigideira e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles de frango com alho e limão

402 kcal ● 48g proteína ● 20g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

cebola em pó

1 1/2 pitada (0g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

abobrinha, cortado em espiral

3/4 médio (147g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (202g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

alho em pó

3 pitada (1g)

cebola em pó

3 pitada (1g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

abobrinha, cortado em espiral

1 1/2 médio (294g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em pedaços do tamanho de uma mordida

14 1/2 oz (403g)

1. Corte a abobrinha em espiral, polvilhe um pouco de sal nas tiras e coloque-as entre toalhas para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Em uma panela pequena, cozinhe a manteiga e o alho por 1-2 minutos. Misture o alho em pó, a cebola em pó, o suco de limão e uma pitada de sal. Quando estiver incorporado, desligue o fogo e reserve o molho.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione o frango. Mexa ocasionalmente e cozinhe até dourar e não ficar rosado por dentro.
4. Despeje cerca de metade do molho na frigideira e mexa para cobrir o frango. Transfira o frango para um prato e reserve.
5. Adicione os zoodles de abobrinha à frigideira com o restante do molho e refogue por alguns minutos até que as tiras amoleçam.
6. Junte os zoodles e o frango em uma tigela e sirva.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de couve

1 xícara(s) - 55 kcal ● 1g proteína ● 3g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 xícara(s)

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
molho para salada
1 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

499 kcal ● 59g proteína ● 12g gordura ● 29g carboidrato ● 8g fibra

**páprica**

1 1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (107g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

3/4 batata-doce, 13 cm de comprimento (158g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1/2 lbs (255g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
 2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
 3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
 4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
 5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
 6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
 7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.
-