

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1400 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 1425 kcal ● 126g proteína (35%) ● 80g gordura (50%) ● 35g carboidrato (10%) ● 15g fibra (4%)

Almoço

750 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 50g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Carne moída com repolho na frigideira

617 kcal

Jantar

675 kcal, 83g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal

Day 2 1422 kcal ● 150g proteína (42%) ● 69g gordura (44%) ● 35g carboidrato (10%) ● 16g fibra (4%)

Almoço

750 kcal, 43g proteína, 24g carboidratos líquidos, 50g gordura



Gomos de batata-doce

130 kcal



Carne moída com repolho na frigideira

617 kcal

Jantar

675 kcal, 107g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Day 3 1338 kcal ● 146g proteína (44%) ● 59g gordura (40%) ● 35g carboidrato (11%) ● 21g fibra (6%)

Almoço

665 kcal, 39g proteína, 25g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

675 kcal, 107g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Ervilha-torta

82 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Day 4 1362 kcal ● 91g proteína (27%) ● 89g gordura (59%) ● 34g carboidrato (10%) ● 15g fibra (4%)

Almoço

665 kcal, 39g proteína, 25g carboidratos líquidos, 40g gordura



Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal

Jantar

700 kcal, 53g proteína, 9g carboidratos líquidos, 49g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal

Day 5

1375 kcal ● 106g proteína (31%) ● 41g gordura (27%) ● 123g carboidrato (36%) ● 22g fibra (6%)

Almoço

680 kcal, 44g proteína, 72g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peru moído básico
6 2/3 oz- 313 kcal



Purê de batata-doce
366 kcal

Jantar

695 kcal, 62g proteína, 51g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango picante com alho e limão
9 oz- 349 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal

Day 6

1430 kcal ● 106g proteína (30%) ● 60g gordura (37%) ● 89g carboidrato (25%) ● 28g fibra (8%)

Almoço

680 kcal, 44g proteína, 72g carboidratos líquidos, 18g gordura



Peru moído básico
6 2/3 oz- 313 kcal



Purê de batata-doce
366 kcal

Jantar

750 kcal, 63g proteína, 17g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Day 7

1424 kcal ● 132g proteína (37%) ● 75g gordura (48%) ● 32g carboidrato (9%) ● 22g fibra (6%)

Almoço

675 kcal, 70g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
562 kcal



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

Jantar

750 kcal, 63g proteína, 17g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
- azeite
1 1/2 oz (mL)
- molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- sal
1/2 oz (13g)
- pimenta-do-reino
3 g (3g)
- mostarda amarela
1/2 colher de sopa (8g)
- tempero de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)
- páprica
5 pitada (1g)
- pimenta caiena
3/4 pitada (0g)
- tomilho seco
1/2 g (0g)
- alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce
7 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (1540g)
- repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- ervilhas sugar snap congeladas
4 1/3 xícara (624g)
- brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
- tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
- alho
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- pimentão
3 grande (492g)
- cebola
3/4 pequeno (53g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
5 oz (142g)
- cenouras
5/8 médio (38g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de galinha em pó
1/2 cubo (2g)
- vinagre de maçã
5/8 colher de chá (mL)

Outro

- carne moída (20% de gordura)
1 lbs (454g)
- tempero italiano
1/6 recipiente (≈21 g) (4g)
- pimentos vermelhos assados
2/3 pimenta(s) (47g)
- folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
4 lbs (1768g)
- peru moído, cru
1 1/3 lbs (605g)
- coxas de frango sem osso, com pele
1/2 lbs (227g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 xícara, inteira (137g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 fl oz (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 lata (516g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Gomos de batata-doce

130 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
 1 colher de chá (mL)
sal
 2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
 1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
 3/4 colher de sopa (mL)
sal
 4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
 2 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
 1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Carne moída com repolho na frigideira

617 kcal ● 41g proteína ● 46g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

mostarda amarela
 1/4 colher de sopa (4g)
caldo de galinha em pó
 1/4 cubo (1g)
carne moída (20% de gordura)
 1/2 lbs (227g)
repolho, fatiado
 1/4 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (179g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela
 1/2 colher de sopa (8g)
caldo de galinha em pó
 1/2 cubo (2g)
carne moída (20% de gordura)
 1 lbs (454g)
repolho, fatiado
 1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.
2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture. Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.
3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.
4. Adicione a mostarda e misture.
5. Acrescente o repolho e mexa.
6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.
7. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de peru, brócolis e batata-doce

294 kcal ● 26g proteína ● 10g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

páprica
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1/4 embalagem (71g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
azeite
1/4 colher de chá (mL)
peru moído, cru
4 oz (113g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

Para todas as 2 refeições:

páprica
2 pitada (1g)
brócolis congelado
1/2 embalagem (142g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
peru moído, cru
1/2 lbs (227g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Cubra as batatas-doces com o óleo, páprica, sal e pimenta.
3. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
4. Enquanto isso, cozinhe o peru moído em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio-alto por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
6. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o peru, o brócolis e as batatas-doces. Sirva com um pouco mais de sal e pimenta.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 370 kcal ● 13g proteína ● 30g gordura ● 5g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
6 2/3 colher de sopa, inteira (60g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
13 1/3 colher de sopa, inteira (119g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Peru moído básico

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



Para uma única refeição:

peru moído, cru

6 2/3 oz (189g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru

13 1/3 oz (378g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Purê de batata-doce

366 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

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

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

562 kcal ● 66g proteína ● 25g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

vinagre de maçã

5/8 colher de chá (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos

5 oz (142g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos

10 oz (280g)

cenouras, finamente fatiado

5/8 médio (38g)

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.

Amêndoas torradas

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

Rende 1/8 xícara(s)

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

1. A receita não possui instruções.



Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tempo italiano
3 pitada (1g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinhar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 2/3 xícara (240g)
azeite
2 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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

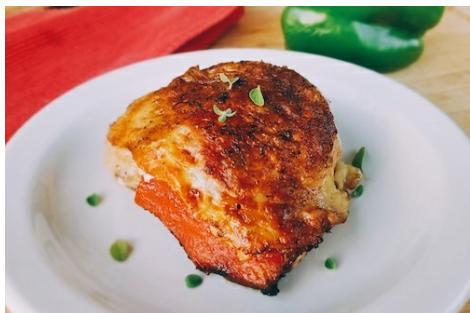
1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.
FOGÃO
Aqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.
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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

coxas de frango sem osso, com pele

1/2 lbs (227g)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas

2/3 pimenta(s) (47g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.

2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).

3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

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

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.

2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.

3. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Peito de frango picante com alho e limão

9 oz - 349 kcal ● 57g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

sal

1/4 colher de sopa (2g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

pimenta caiena

3/4 pitada (0g)

páprica

3/8 pitada (0g)

tomilho seco

3/4 pitada, moído (0g)

peito de frango sem pele e sem osso,

cru

1/2 lbs (252g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

Gomos de batata-doce

347 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 48g carboidrato ● 9g fibra



óleo

1 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de sopa, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
cebola
3/8 pequeno (26g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e recheiar por ali ou cortar o pimentão ao meio e recheiar cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

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.