

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1700 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

1670 kcal ● 131g proteína (31%) ● 81g gordura (44%) ● 85g carboidrato (20%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

825 kcal, 80g proteína, 45g carboidratos líquidos, 32g gordura



Peito de frango marinado

12 oz- 424 kcal



Pimentões e cebolas salteados

94 kcal



Medalhões de batata-doce

1 batata doce- 309 kcal

Jantar

845 kcal, 51g proteína, 40g carboidratos líquidos, 48g gordura



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Salada de bife e beterraba

703 kcal

Day 2

1692 kcal ● 177g proteína (42%) ● 93g gordura (50%) ● 17g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

Almoço

840 kcal, 78g proteína, 11g carboidratos líquidos, 50g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 333 kcal



Salada básica de frango e espinafre

507 kcal

Jantar

850 kcal, 99g proteína, 7g carboidratos líquidos, 44g gordura



Peru moído básico

16 oz- 750 kcal



Brócolis

3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

Day 3

1663 kcal ● 132g proteína (32%) ● 99g gordura (54%) ● 40g carboidrato (10%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

830 kcal, 65g proteína, 16g carboidratos líquidos, 52g gordura



Frango frito low carb

12 onças (oz)- 702 kcal



Vagens

126 kcal

Jantar

835 kcal, 67g proteína, 24g carboidratos líquidos, 47g gordura



Linguiça de frango

4 unidade- 508 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal

Day 4

1694 kcal ● 150g proteína (35%) ● 81g gordura (43%) ● 68g carboidrato (16%) ● 25g fibra (6%)

Almoço

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal

Jantar

835 kcal, 67g proteína, 24g carboidratos líquidos, 47g gordura



Linguiça de frango
4 unidade- 508 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
326 kcal

Day 5

1663 kcal ● 134g proteína (32%) ● 79g gordura (43%) ● 73g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

Almoço

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal

Jantar

805 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 46g gordura



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Salada de salmão e alcachofra
526 kcal

Day 6

1713 kcal ● 140g proteína (33%) ● 57g gordura (30%) ● 120g carboidrato (28%) ● 41g fibra (10%)

Almoço

910 kcal, 31g proteína, 112g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal



Uvas-passas
1/2 xícara- 275 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

800 kcal, 110g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal

Day 7

1713 kcal ● 140g proteína (33%) ● 57g gordura (30%) ● 120g carboidrato (28%) ● 41g fibra (10%)

Almoço

910 kcal, 31g proteína, 112g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal



Uvas-passas
1/2 xícara- 275 kcal



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

800 kcal, 110g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)
- ☐ uvas-passas
1 xícara, compacta (165g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
1/2 lbs (213g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)
- ☐ torresmo
11 g (11g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/2 beterraba(s) (75g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (88g)
- ☐ pimentão
3/4 grande (123g)
- ☐ batata-doce
3 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (770g)
- ☐ brócolis congelado
9 1/2 xícara (865g)
- ☐ espinafre fresco
3 1/3 xícara(s) (100g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ tomates
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (532g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
13 1/4 colher de sopa, corações (140g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 2/3 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
6 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
3 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2196g)
- ☐ peru moído, cru
1 lbs (454g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/3 xícara, inteira (170g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida
8 linguiça (672g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)
- ☐ pó de chili
4 colher de chá (11g)
- ☐ manjeriço fresco
24 folhas (12g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)
- ☐ cominho em pó
1 colher de chá (2g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
3/4 colher de sopa (mL)

- ☐ extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
1/2 lbs (213g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão-preto
1 1/3 lata(s) (585g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango marinado

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



Rende 12 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

molho para marinar

6 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.

Pimentões e cebolas salteados

94 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pimentão, cortado em tiras

3/4 grande (123g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

óleo

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



espinafre fresco
3 1/3 xícara(s) (100g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
molho para salada
2 1/2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
10 oz (284g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 onças (oz)

molho picante
3/4 colher de sopa (mL)
tempero cajun
4 pitada (1g)
coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)
torresmo, esmagado
10 3/4 g (11g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Vagens

126 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as
instruções da embalagem.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

tomates
12 tomatinhos (204g)
azeite
2 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
azeitonas verdes
12 grande (53g)
pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
pó de chili
2 colher de chá (5g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
manjeriço fresco, ralado
12 folhas (6g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
24 tomatinhos (408g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
azeitonas verdes
24 grande (106g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá (1g)
pó de chili
4 colher de chá (11g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
manjeriço fresco, ralado
24 folhas (12g)

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.

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

batata-doce, cortado em gomos

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

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.
-

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
cominho em pó
4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
óleo
1 colher de chá (mL)
extrato de tomate
2 colher de chá (11g)
feijão-preto, escorrido
2/3 lata(s) (293g)
batata-doce, cortado em cubos
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)
cebola, picado
1/3 pequeno (23g)
alho, cortado em cubos
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

água
2 xícara(s) (mL)
cominho em pó
1 colher de chá (2g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
folhas de couve
16 colher de sopa, picada (40g)
óleo
2 colher de chá (mL)
extrato de tomate
4 colher de chá (21g)
feijão-preto, escorrido
1 1/3 lata(s) (585g)
batata-doce, cortado em cubos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
cebola, picado
2/3 pequeno (47g)
alho, cortado em cubos
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.
Enquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.
Adicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.
Adicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.
Quando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Uvas-passas

1/2 xícara - 275 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

uvas-passas
1/2 xícara, compacta (83g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas
1 xícara, compacta (165g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 kiwi

kiwi

3 fruta (207g)

1. Fatie o kiwi e sirva.

Salada de bife e beterraba

703 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



bife de sirloin cru

1/2 lbs (213g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

1 1/2 beterraba(s) (75g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Peru moído básico

16 oz - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

peru moído, cru
1 lbs (454g)
óleo
2 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.

Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/2 xícara(s)

brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

linguiça de frango, cozida
4 linguiça (336g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça de frango, cozida
8 linguiça (672g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
azeite
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de salmão e alcachofra

526 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



salmão enlatado
1/2 lbs (213g)
alcachofras, enlatadas
13 1/3 colher de sopa, corações (140g)
folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)
tomates, cortado ao meio
13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

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)
- tempero 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)
- tempero de limão e pimenta
- 2 colher de sopa (14g)

- 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal 8g proteína 14g gordura 6g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

- pimenta-do-reino
- 1 1/2 pitada (0g)
- sal
- 1 1/2 pitada (1g)
- brócolis congelado
- 3 xícara (273g)
- azeite
- 1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-do-reino
- 3 pitada (0g)
- sal
- 3 pitada (1g)
- brócolis congelado
- 6 xícara (546g)
- azeite
- 2 colher de sopa (mL)

- Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
- Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.