

# Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1800 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**      1760 kcal ● 172g proteína (39%) ● 86g gordura (44%) ● 58g carboidrato (13%) ● 18g fibra (4%)

## Almoço

850 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 56g gordura



Bife salteado com pimentões

701 kcal



Arroz de couve-flor

2 1/2 xícara(s)- 151 kcal

## Jantar

910 kcal, 110g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango básico

16 oz- 635 kcal



Batatas-doces assadas

1 batata(s) doce(s)- 216 kcal

**Day 2**      1760 kcal ● 172g proteína (39%) ● 86g gordura (44%) ● 58g carboidrato (13%) ● 18g fibra (4%)

## Almoço

850 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 56g gordura



Bife salteado com pimentões

701 kcal



Arroz de couve-flor

2 1/2 xícara(s)- 151 kcal

## Jantar

910 kcal, 110g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango básico

16 oz- 635 kcal



Batatas-doces assadas

1 batata(s) doce(s)- 216 kcal

**Day 3**      1759 kcal ● 115g proteína (26%) ● 97g gordura (50%) ● 73g carboidrato (17%) ● 34g fibra (8%)

## Almoço

875 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 55g gordura



Mirtílos

1 xícara(s)- 95 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Pistaches

188 kcal

## Jantar

885 kcal, 65g proteína, 45g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis assado

98 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho

9 oz- 603 kcal

## Day 4

1759 kcal ● 115g proteína (26%) ● 97g gordura (50%) ● 73g carboidrato (17%) ● 34g fibra (8%)

### Almoço

875 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Mirtilos**  
1 xícara(s)- 95 kcal



**Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate**  
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Jantar

885 kcal, 65g proteína, 45g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Brócolis assado**  
98 kcal



**Purê de batata-doce**  
183 kcal



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
9 oz- 603 kcal

## Day 5

1845 kcal ● 148g proteína (32%) ● 118g gordura (58%) ● 21g carboidrato (5%) ● 26g fibra (6%)

### Almoço

925 kcal, 84g proteína, 2g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Brócolis**  
1 xícara(s)- 29 kcal



**Salmão simples**  
14 oz- 898 kcal

### Jantar

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



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



**Salada de tomate e abacate**  
235 kcal

## Day 6

1826 kcal ● 126g proteína (28%) ● 115g gordura (57%) ● 34g carboidrato (8%) ● 37g fibra (8%)

### Almoço

910 kcal, 62g proteína, 15g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Mix de castanhas**  
3/8 xícara(s)- 363 kcal



**Salada de atum com abacate**  
545 kcal

### Jantar

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



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



**Salada de tomate e abacate**  
235 kcal

## Day 7

1767 kcal ● 193g proteína (44%) ● 91g gordura (46%) ● 26g carboidrato (6%) ● 18g fibra (4%)

### Almoço

910 kcal, 62g proteína, 15g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Mix de castanhas**  
3/8 xícara(s)- 363 kcal



**Salada de atum com abacate**  
545 kcal

### Jantar

860 kcal, 131g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
20 oz- 789 kcal



**Quiabo**  
1 3/4 xícara- 70 kcal

# Lista de Compras



## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado  
2 1/4 lbs (1023g)
- batata-doce  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- alho  
5 dente(s) (de alho) (15g)
- pimentão  
5 grande (790g)
- gengibre fresco  
2 1/2 colher de sopa (15g)
- cebola  
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (195g)
- alface romana (romaine)  
3 folha externa (84g)
- tomates  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (236g)
- quiabo, congelado  
1 3/4 xícara (196g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/4 lbs (1463g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- azeite  
1 3/4 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
5 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- orégano seco  
1 pitada, moído (0g)
- sal  
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino  
4 1/2 g (5g)
- alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- cebola em pó  
4 pitada (1g)
- tomilho seco  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

## Produtos bovinos

- bife de sirloin cru  
1 1/4 lbs (567g)

## Outro

- couve-flor congelada  
5 xícara (567g)
- folhas verdes variadas  
2 1/2 xícara (75g)
- tempero italiano  
5 pitada (2g)

## Peixes e mariscos

- salmão  
2 lbs (907g)
- atum enlatado  
5 1/2 lata (946g)

## Frutas e sucos de frutas

- limão  
3/4 grande (63g)
- mirtilos  
2 xícara (296g)
- abacates  
5 1/4 abacate(s) (1055g)
- suco de limão  
2 fl oz (mL)

## Produtos suínos

- bacon, cozido  
6 fatia(s) (60g)

## Salsichas e embutidos

- presunto fatiado  
3/4 lbs (340g)

## Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca  
1/2 xícara (62g)
- mix de nozes  
13 1/4 colher de sopa (112g)

**Almoço 1**

Comer em dia 1 e dia 2

**Bife salteado com pimentões**

701 kcal ● 60g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**alho, picado**

2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**bife de sirloin cru, cortado em tiras finas**

10 oz (283g)

**pimentão, cortado em fatias finas**

1 1/4 médio (149g)

**gengibre fresco, picado**

1 1/4 colher de sopa (8g)

**cebola, fatiado**

1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

5 pitada, moído (1g)

**alho, picado**

5 dente(s) (de alho) (15g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**bife de sirloin cru, cortado em tiras finas**

1 1/4 lbs (567g)

**pimentão, cortado em fatias finas**

2 1/2 médio (298g)

**gengibre fresco, picado**

2 1/2 colher de sopa (15g)

**cebola, fatiado**

5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)

- Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
- Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
- Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
- Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
- Sirva.

**Arroz de couve-flor**

2 1/2 xícara(s) - 151 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor congelada**

2 1/2 xícara (284g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor congelada**

5 xícara (567g)

**óleo**

5 colher de chá (mL)

- Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
- Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
- Sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

### Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**mirtilos**

1 xícara (148g)

Para todas as 2 refeições:

**mirtilos**

2 xícara (296g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

### Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g proteína ● 40g gordura ● 5g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**

1 1/2 folha externa (42g)

**bacon, cozido**

3 fatia(s) (30g)

**presunto fatiado**

6 oz (170g)

**abacates, fatiado**

3/4 abacate(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**

3 folha externa (84g)

**bacon, cozido**

6 fatia(s) (60g)

**presunto fatiado**

3/4 lbs (340g)

**abacates, fatiado**

1 1/2 abacate(s) (302g)

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.

### Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pistaches sem casca**

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**pistaches sem casca**

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 3

Comer em dia 5

### Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**brócolis congelado**

1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salmão simples

14 oz - 898 kcal ● 81g proteína ● 64g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

**salmão**

14 oz (397g)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:  
**FRITAR NA PANELA:** Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido.  
**ASSAR:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

6 2/3 colher de sopa (56g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

13 1/3 colher de sopa (112g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

545 kcal ● 51g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

5/8 abacate(s) (126g)

**suco de limão**

1 1/4 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/4 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

1 1/4 xícara (38g)

**atum enlatado**

1 1/4 lata (215g)

**tomates**

5 colher de sopa, picada (56g)

**cebola, picado**

1/3 pequeno (22g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

1 1/4 abacate(s) (251g)

**suco de limão**

2 1/2 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

**folhas verdes variadas**

2 1/2 xícara (75g)

**atum enlatado**

2 1/2 lata (430g)

**tomates**

10 colher de sopa, picada (113g)

**cebola, picado**

5/8 pequeno (44g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (896g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (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.

### Batatas-doces assadas

1 batata(s) doce(s) - 216 kcal ● 3g proteína ● 4g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**orégano seco**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)  
**batata-doce**  
1 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(210g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**orégano seco**  
1 pitada, moído (0g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**batata-doce**  
2 batatas-doces, 13 cm de comprimento  
(420g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.
3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### 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.

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

9 oz - 603 kcal ● 53g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**tomilho seco**

3 pitada, folhas (0g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**salmão, com pele**

1/2 lbs (255g)

**limão, cortado em gomos**

3/8 grande (32g)

Para todas as 2 refeições:

**tomilho seco**

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**salmão, com pele**

18 oz (510g)

**limão, cortado em gomos**

3/4 grande (63g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

### 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 de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1 colher de sopa, picado (15g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
2 pitada (1g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
2 colher de sopa, picado (30g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**abacates, cortado em cubos**  
1 abacate(s) (201g)  
**tomates, cortado em cubinhos**  
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteína ● 30g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/4 lbs (567g)

**vinagrete balsâmico**

5 colher de sopa (mL)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

5 pitada (2g)

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.

### Quiabo

1 3/4 xícara - 70 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 3/4 xícara

**quiabo, congelado**

1 3/4 xícara (196g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.  
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.  
3. Escorra e tempere a gosto.  
Sirva.