

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 1900 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 1919 kcal ● 173g proteína (36%) ● 94g gordura (44%) ● 68g carboidrato (14%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

935 kcal, 81g proteína, 55g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal



Medalhões de batata-doce
1 1/2 batata doce- 464 kcal

Jantar

980 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salada de atum com abacate
982 kcal

Day 2 1858 kcal ● 145g proteína (31%) ● 88g gordura (42%) ● 94g carboidrato (20%) ● 28g fibra (6%)

Almoço

935 kcal, 81g proteína, 55g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango ao balsâmico
12 oz- 473 kcal



Medalhões de batata-doce
1 1/2 batata doce- 464 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 39g carboidratos líquidos, 48g gordura



Amêndoas torradas
1/2 xícara(s)- 443 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce
477 kcal

Day 3 1948 kcal ● 162g proteína (33%) ● 98g gordura (45%) ● 66g carboidrato (14%) ● 39g fibra (8%)

Almoço

1000 kcal, 86g proteína, 16g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de frango com abacate
1001 kcal

Jantar

945 kcal, 76g proteína, 50g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
10 oz- 370 kcal



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



Batata-doce assada com alecrim
368 kcal

Day 4 1860 kcal ● 181g proteína (39%) ● 70g gordura (34%) ● 101g carboidrato (22%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

915 kcal, 105g proteína, 51g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal

Jantar

945 kcal, 76g proteína, 50g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
10 oz- 370 kcal



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



Batata-doce assada com alecrim
368 kcal

Day 5 1878 kcal ● 154g proteína (33%) ● 75g gordura (36%) ● 126g carboidrato (27%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

915 kcal, 105g proteína, 51g carboidratos líquidos, 28g gordura



Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal



Gomos de batata-doce
347 kcal

Jantar

965 kcal, 48g proteína, 75g carboidratos líquidos, 47g gordura



Coxas de frango paleo com cogumelos
6 oz- 600 kcal



Purê de batata-doce
366 kcal

Day 6 1867 kcal ● 203g proteína (44%) ● 78g gordura (38%) ● 67g carboidrato (14%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

945 kcal, 101g proteína, 33g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pimentões recheados paleo estilo taco
4 pimentão(ões) recheado(s)- 854 kcal



Arroz de couve-flor
1 1/2 xícara(s)- 91 kcal

Jantar

925 kcal, 102g proteína, 34g carboidratos líquidos, 37g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
15 onça(s)- 749 kcal



Gomos de batata-doce
174 kcal

Day 7 1867 kcal ● 203g proteína (44%) ● 78g gordura (38%) ● 67g carboidrato (14%) ● 22g fibra (5%)

Almoço

945 kcal, 101g proteína, 33g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pimentões recheados paleo estilo taco
4 pimentão(ões) recheado(s)- 854 kcal



Arroz de couve-flor
1 1/2 xícara(s)- 91 kcal

Jantar

925 kcal, 102g proteína, 34g carboidratos líquidos, 37g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas
15 onça(s)- 749 kcal



Gomos de batata-doce
174 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- abacates
2 abacate(s) (427g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- azeitonas verdes
30 grande (132g)

Especiarias e ervas

- sal
1 oz (32g)
- pimenta-do-reino
1/4 oz (8g)
- páprica
1/2 colher de chá (1g)
- tempero de limão e pimenta
1 1/4 colher de sopa (9g)
- alecrim seco
3 1/2 colher de chá (4g)
- pó de chili
5 colher de chá (14g)
- manjericão fresco
30 folhas (15g)
- tempero para taco
4 colher de chá (11g)

Outro

- folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
- tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
- couve-flor congelada
3 xícara (340g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
2 1/4 lata (387g)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (611g)
- cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (59g)
- batata-doce
12 batata-doce, 13 cm de comprimento (2555g)
- brócolis congelado
1 1/2 lbs (664g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
8 lbs (3514g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
1 coxa(s) (170g)

Gorduras e óleos

- vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
4 oz (mL)
- molho para marinhar
1 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

Bebidas

- água
1/4 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- carne moída (93% magra)
2 lbs (907g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa verde
1 xícara (256g)

couve-de-bruxelas

10 brotos (190g)

cogumelos

4 oz (113g)

pimentão

8 pequeno (592g)

purê de tomate

1 xícara (250g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango ao balsâmico

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



Para uma única refeição:

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)
tempero italiano
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

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.

Medalhões de batata-doce

1 1/2 batata doce - 464 kcal ● 5g proteína ● 21g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
batata-doce, fatiado
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3 colher de sopa (mL)
batata-doce, fatiado
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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 3

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



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 e dia 5

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho para marinhar
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
molho para marinhar
1 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.

Gomos de batata-doce

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



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (8g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
batata-doce, cortado em gomos
2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

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 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentões recheados paleo estilo taco

4 pimentão(ões) recheado(s) - 854 kcal ● 100g proteína ● 34g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pimentão
4 pequeno (296g)
tempero para taco
2 colher de chá (6g)
purê de tomate
1/2 xícara (125g)
carne moída (93% magra)
1 lbs (454g)
salsa verde
1/2 xícara (128g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
8 pequeno (592g)
tempero para taco
4 colher de chá (11g)
purê de tomate
1 xícara (250g)
carne moída (93% magra)
2 lbs (907g)
salsa verde
1 xícara (256g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos pimentões e descarte as sementes. Reserve.
3. Em uma frigideira grande, doure a carne moída com um pouco de sal e pimenta, por 8-10 minutos.
4. Adicione o purê de tomate, o tempero para taco e cerca de metade da salsa verde. Cozinhe em fogo brando por 2-4 minutos e desligue o fogo.
5. Recheie os pimentões com a mistura de taco. Asse por 20 minutos até os pimentões ficarem macios.
6. Finalize com a salsa verde restante e sirva.

Arroz de couve-flor

1 1/2 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada
1 1/2 xícara (170g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada
3 xícara (340g)
óleo
1 colher de sopa (mL)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



abacates

1 abacate(s) (226g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
atum enlatado
2 1/4 lata (387g)
tomates
1/2 xícara, picada (101g)
cebola, picado
1/2 pequeno (39g)

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 2 ↗

Comer em dia 2

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela de frango, brócolis e batata-doce

477 kcal ● 49g proteína ● 13g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



brócolis congelado
3/8 embalagem (118g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de chá (1g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
6 2/3 oz (187g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

1. Preaqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal, a pimenta e a páprica até ficar homogêneo.
3. Pegue metade da mistura e cubra as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, pegue a mistura de temperos restante e cubra o frango. Espalhe o frango em outra assadeira e coloque no forno junto com as batatas-doces. Cozinhe o frango por 12-15 minutos ou até ficar pronto.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem. Reserve.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o frango, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado – como preferir!). Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

10 oz - 370 kcal ● 64g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
1 1/4 colher de sopa (9g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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)

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

Batata-doce assada com alecrim

368 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 43g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
alecrim seco
1 3/4 colher de chá (2g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1 1/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (245g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (7g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
alecrim seco
3 1/2 colher de chá (4g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (490g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Coxas de frango paleo com cogumelos

6 oz - 600 kcal ● 42g proteína ● 46g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 coxa(s) (170g)

sal

1 pitada (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

cogumelos, fatiado com 1/4" de

espessura

4 oz (113g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Tempere o frango por todos os lados com sal e pimenta-do-reino moída.

3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele voltada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.

4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal na frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.

5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até que esteja pronto, de 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser de pelo menos 165°F (74°C). Transfira apenas o frango para um prato e cubra levemente com papel-alumínio; reserve.

6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que começem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve a ferver enquanto raspa os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água reduza pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.

7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira.

8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

Purê de batata-doce

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



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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s) - 749 kcal ● 100g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tomates
15 tomatinhos (255g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
sal
5 pitada (4g)
azeitonas verdes
15 grande (66g)
pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
pó de chili
2 1/2 colher de chá (7g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
15 oz (425g)
manjericão fresco, ralado
15 folhas (8g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
30 tomatinhos (510g)
azeite
5 colher de chá (mL)
sal
1 1/4 colher de chá (8g)
azeitonas verdes
30 grande (132g)
pimenta-do-reino
1 1/4 colher de chá (1g)
pó de chili
5 colher de chá (14g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
30 oz (851g)
manjericão fresco, ralado
30 folhas (15g)

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.

Gomos de batata-doce

174 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, 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.