

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2100 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

2067 kcal ● 203g proteína (39%) ● 93g gordura (41%) ● 77g carboidrato (15%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1100 kcal, 63g proteína, 61g carboidratos líquidos, 58g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Salada de frango com abacate

500 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Jantar

970 kcal, 140g proteína, 16g carboidratos líquidos, 35g gordura



Legumes mistos

1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 2

2018 kcal ● 263g proteína (52%) ● 86g gordura (38%) ● 30g carboidrato (6%) ● 20g fibra (4%)

Almoço

1050 kcal, 123g proteína, 14g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada de tomate e abacate

391 kcal



Peito de frango marinado

18 2/3 oz- 659 kcal

Jantar

970 kcal, 140g proteína, 16g carboidratos líquidos, 35g gordura



Legumes mistos

1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3

2089 kcal ● 227g proteína (43%) ● 92g gordura (40%) ● 61g carboidrato (12%) ● 28g fibra (5%)

Almoço

1050 kcal, 123g proteína, 14g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada de tomate e abacate

391 kcal



Peito de frango marinado

18 2/3 oz- 659 kcal

Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s)- 749 kcal



Batatas fritas assadas

290 kcal

Day 4

2071 kcal ● 168g proteína (32%) ● 114g gordura (49%) ● 70g carboidrato (14%) ● 24g fibra (5%)

Almoço

1035 kcal, 64g proteína, 23g carboidratos líquidos, 72g gordura



Salada de tomate e abacate
176 kcal



Frango frito low carb
12 onças (oz)- 702 kcal



Medalhões de batata-doce
1/2 batata doce- 155 kcal

Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



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



Batatas fritas assadas
290 kcal

Day 5

2112 kcal ● 142g proteína (27%) ● 122g gordura (52%) ● 74g carboidrato (14%) ● 38g fibra (7%)

Almoço

1020 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 49g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Wrap de alface com rosbife e abacate
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Jantar

1090 kcal, 79g proteína, 16g carboidratos líquidos, 73g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
286 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
12 oz- 804 kcal

Day 6

2051 kcal ● 158g proteína (31%) ● 102g gordura (45%) ● 89g carboidrato (17%) ● 36g fibra (7%)

Almoço

1020 kcal, 62g proteína, 57g carboidratos líquidos, 49g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Wrap de alface com rosbife e abacate
2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

Jantar

1030 kcal, 96g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
786 kcal



Arroz de couve-flor
4 xícara(s)- 242 kcal

Day 7

2054 kcal ● 156g proteína (30%) ● 125g gordura (55%) ● 44g carboidrato (9%) ● 32g fibra (6%)

Almoço

1025 kcal, 60g proteína, 13g carboidratos líquidos, 72g gordura



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
2 wrap(s)- 791 kcal



Salada de tomate e abacate
235 kcal

Jantar

1030 kcal, 96g proteína, 32g carboidratos líquidos, 53g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
786 kcal



Arroz de couve-flor
4 xícara(s)- 242 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ mistura de legumes congelados
2 1/2 xícara (338g)
- ☐ cebola
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (86g)
- ☐ couve-de-bruxelas
5 brotos (95g)
- ☐ tomates
8 médio inteiro (6 cm diâ.) (978g)
- ☐ batatas
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)
- ☐ batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2 1/3 xícara (336g)
- ☐ alface romana (romaine)
7 folha externa (196g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
14 oz (397g)
- ☐ cenouras
1 3/4 médio (107g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 lbs (4045g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
56 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ banana
6 médio (18 a 20 cm de comprimento) (708g)
- ☐ suco de limão
3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
6 1/2 abacate(s) (1315g)
- ☐ azeitonas verdes
30 grande (132g)
- ☐ limão
1/2 grande (42g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Especiarias e ervas

- ☐ alho em pó
1 1/4 colher de chá (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 g (4g)
- ☐ pó de chili
5 colher de chá (14g)
- ☐ manjerição fresco
30 folhas (15g)
- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/2 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ mostarda
5 colher de chá (25g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
1 3/4 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)
- ☐ torresmo
11 g (11g)
- ☐ couve-flor congelada
8 xícara (907g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
3/4 lbs (340g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ presunto fatiado
1/2 lbs (227g)

Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido
4 fatia(s) (40g)

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 banana(s)

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(236g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango com abacate

500 kcal ● 43g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

cebola

1 colher de sopa picada (10g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-de-bruxelas

5 brotos (95g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

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.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de tomate e abacate

391 kcal ● 5g proteína ● 31g gordura ● 11g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

cebola
5 colher de chá, picado (25g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
alho em pó
1/2 colher de chá (1g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
5/6 abacate(s) (168g)
tomates, cortado em cubinhos
5/6 médio inteiro (6 cm diâ.) (103g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1/4 xícara, picado (50g)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
sal
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
abacates, cortado em cubos
1 2/3 abacate(s) (335g)
tomates, cortado em cubinhos
1 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (205g)

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.

Peito de frango marinado

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 2/3 oz (523g)
molho para marinar
9 1/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/3 lbs (1045g)
molho para marinar
56 colher de chá (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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



cebola

3/4 colher de sopa, picado (11g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/2 pitada (1g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

3/8 abacate(s) (75g)

tomates, cortado em cubinhos

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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.

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.

Medalhões de batata-doce

1/2 batata doce - 155 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 batata doce

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

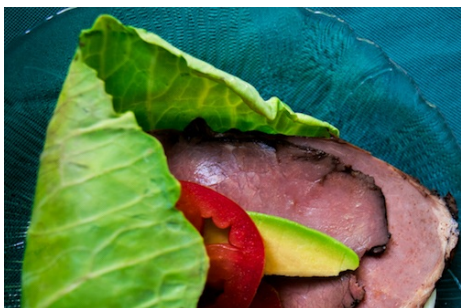
banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com rosbife e abacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g proteína ● 48g gordura ● 10g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)

2 1/2 folha externa (70g)

mostarda

2 1/2 colher de chá (13g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

10 oz (284g)

abacates, fatiado

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

tomates, cortado em cubos

1 1/4 tomate-ameixa (78g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)

5 folha externa (140g)

mostarda

5 colher de chá (25g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

1 1/4 lbs (567g)

abacates, fatiado

2 1/2 abacate(s) (503g)

tomates, cortado em cubos

2 1/2 tomate-ameixa (155g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g proteína ● 53g gordura ● 6g carboidrato ● 15g fibra



Rende 2 wrap(s)

alface romana (romaine)

2 folha externa (56g)

bacon, cozido

4 fatia(s) (40g)

presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

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.

Salada de tomate e abacate

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



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)

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

mistura de legumes congelados

1 1/4 xícara (169g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

2 1/2 xícara (338g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)
óleo
2 2/3 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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)
manjeriço 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)
manjeriço 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 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.

Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

batatas

3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

batatas

1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (554g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

286 kcal ● 9g proteína ● 17g gordura ● 14g carboidrato ● 11g fibra



pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 1/3 xícara (336g)

azeite

3 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.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

12 oz - 804 kcal ● 70g proteína ● 56g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

tomilho seco

4 pitada, folhas (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

salmão, com pele

3/4 lbs (340g)

limão, cortado em gomos

1/2 grande (42g)

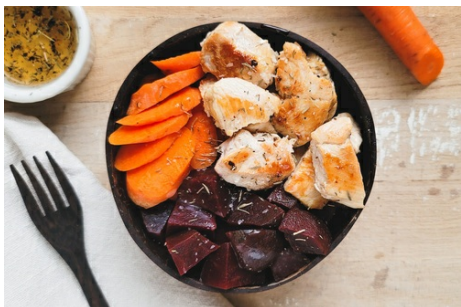
1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão 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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

786 kcal ● 92g proteína ● 35g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, folhas (0g)

vinagre de maçã

7/8 colher de chá (mL)

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

1/2 lbs (198g)

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

14 oz (392g)

cenouras, finamente fatiado

7/8 médio (53g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/4 xícara (mL)

tomilho seco

1 colher de chá, folhas (1g)

vinagre de maçã

1 3/4 colher de chá (mL)

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

14 oz (397g)

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

1 3/4 lbs (784g)

cenouras, finamente fatiado

1 3/4 médio (107g)

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.

Arroz de couve-flor

4 xícara(s) - 242 kcal ● 4g proteína ● 18g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor congelada

4 xícara (454g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor congelada

8 xícara (907g)

óleo

2 2/3 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.
-