

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2300 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

2243 kcal ● 257g proteína (46%) ● 98g gordura (39%) ● 58g carboidrato (10%) ● 25g fibra (4%)

Almoço

1130 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 64g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



Salada básica de frango e espinafre

761 kcal

Jantar

1110 kcal, 144g proteína, 43g carboidratos líquidos, 34g gordura



Purê de batata-doce

183 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz- 790 kcal

Day 2

2256 kcal ● 219g proteína (39%) ● 105g gordura (42%) ● 80g carboidrato (14%) ● 28g fibra (5%)

Almoço

1130 kcal, 113g proteína, 14g carboidratos líquidos, 64g gordura



Amêndoas torradas

3/8 xícara(s)- 370 kcal



Salada básica de frango e espinafre

761 kcal

Jantar

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal

Day 3

2303 kcal ● 292g proteína (51%) ● 83g gordura (32%) ● 73g carboidrato (13%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

1175 kcal, 186g proteína, 7g carboidratos líquidos, 42g gordura



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal



Brócolis

2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

1125 kcal, 106g proteína, 66g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal

Day 4

2302 kcal ● 178g proteína (31%) ● 119g gordura (47%) ● 100g carboidrato (17%) ● 28g fibra (5%)

Almoço

1185 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 82g gordura



Linguica de frango
4 unidade- 508 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
571 kcal

Jantar

1120 kcal, 112g proteína, 67g carboidratos líquidos, 37g gordura



Batatas-doces assadas
1 1/2 batata(s) doce(s)- 323 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira
794 kcal

Day 5

2308 kcal ● 170g proteína (29%) ● 104g gordura (41%) ● 142g carboidrato (25%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1190 kcal, 58g proteína, 75g carboidratos líquidos, 67g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado
8 oz- 572 kcal



Medalhões de batata-doce
2 batata doce- 618 kcal

Jantar

1120 kcal, 112g proteína, 67g carboidratos líquidos, 37g gordura



Batatas-doces assadas
1 1/2 batata(s) doce(s)- 323 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira
794 kcal

Day 6

2306 kcal ● 146g proteína (25%) ● 137g gordura (54%) ● 97g carboidrato (17%) ● 25g fibra (4%)

Almoço

1190 kcal, 58g proteína, 75g carboidratos líquidos, 67g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado
8 oz- 572 kcal



Medalhões de batata-doce
2 batata doce- 618 kcal

Jantar

1115 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 70g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
12 oz- 837 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal

Day 7

2293 kcal ● 176g proteína (31%) ● 141g gordura (55%) ● 40g carboidrato (7%) ● 39g fibra (7%)

Almoço

1175 kcal, 88g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salada de frango com abacate
1001 kcal



Abacate
176 kcal

Jantar

1115 kcal, 88g proteína, 22g carboidratos líquidos, 70g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
12 oz- 837 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
13 1/4 colher de sopa, inteira (119g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
10 xícara(s) (300g)
- ☐ batata-doce
8 batata-doce, 13 cm de comprimento (1680g)
- ☐ brócolis congelado
12 1/2 xícara (1138g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 lbs (454g)
- ☐ cenouras
4 1/2 médio (266g)
- ☐ abobrinha
5 médio (947g)
- ☐ alho
1 3/4 dente (de alho) (5g)
- ☐ tomates
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (93g)
- ☐ brócolis
1 1/3 xícara, picado (121g)
- ☐ pimentão vermelho
1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)
- ☐ couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 lbs (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 3/4 lbs (4385g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1 lbs (454g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
11 1/2 g (11g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)
- ☐ tomilho seco
3 g (3g)
- ☐ orégano seco
2 colher de chá, moído (4g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
2 1/4 colher de sopa (34g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ peras
4 médio (712g)
- ☐ suco de limão
4 colher de chá (mL)
- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
2 colher de chá (mL)

Outro

- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (3g)
- ☐ pimentos vermelhos assados
1 1/3 pimenta(s) (93g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida
4 linguiça (336g)

Doces

- ☐ mel
1 1/2 colher de sopa (32g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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:

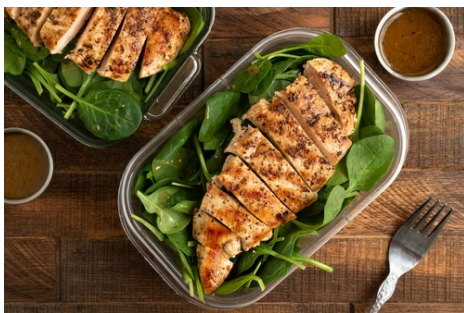
amêndoas

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

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

761 kcal ● 100g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

espinafre fresco

5 xícara(s) (150g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso,
cru, picado e cozido

15 oz (425g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco

10 xícara(s) (300g)

óleo

5 colher de chá (mL)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso,
cru, picado e cozido

30 oz (851g)

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (794g)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (3g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar 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.

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Linguiça de frango

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



Rende 4 unidade

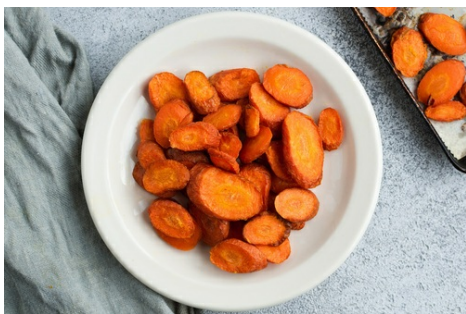
linguiça de frango, cozida

4 linguiça (336g)

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

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 cenoura(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\r\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

571 kcal ● 9g proteína ● 49g gordura ● 15g carboidrato ● 8g fibra



azeite

1/4 xícara (mL)

abobrinha

3 1/2 médio (686g)

alho, picado

1 3/4 dente (de alho) (5g)

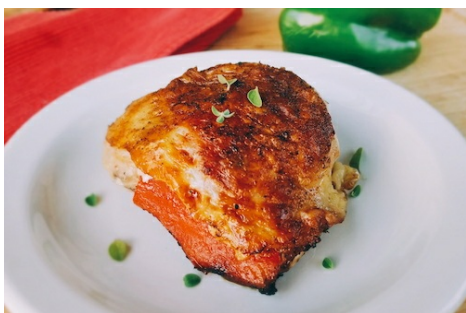
1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Peito de frango recheado com pimentão assado

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango sem osso, com pele

16 oz (454g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas

1 1/3 pimenta(s) (93g)

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.

Medalhões de batata-doce

2 batata doce - 618 kcal ● 6g proteína ● 28g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

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

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de sopa (mL)

batata-doce, fatiado

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

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

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.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



batata-doce

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

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

azeite

2 colher de chá (mL)

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

Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 21 1/3 oz

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/3 lbs (597g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

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 2

Comer em dia 2 e dia 3

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal 1g proteína 0g gordura 43g carboidrato 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

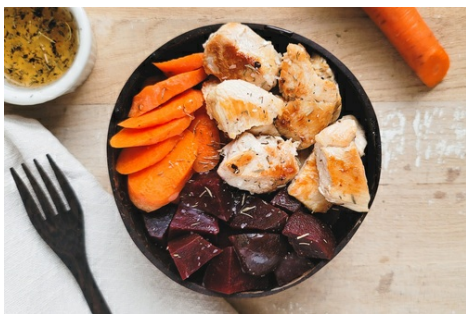
Para todas as 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal 105g proteína 40g gordura 22g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
vinagre de maçã
1 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
1/2 lbs (227g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
1 lbs (448g)
cenouras, finamente fatiado
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)
vinagre de maçã
2 colher de chá (mL)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), em cubos
1 lbs (454g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, em cubos
2 lbs (896g)
cenouras, finamente fatiado
2 médio (122g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Batatas-doces assadas

1 1/2 batata(s) doce(s) - 323 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
orégano seco
3/4 pitada, moído (0g)
sal
3/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada, moído (0g)
batata-doce
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
orégano seco
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
batata-doce
3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

794 kcal ● 107g proteína ● 32g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

tomates
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)
óleo
4 colher de chá (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
cebola, fatiado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (37g)
brócolis
2/3 xícara, picado (61g)
orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
16 oz (453g)
pimentão vermelho, sem sementes e fatiado
2/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (79g)
abobrinha, fatiado
2/3 médio (131g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
cebola, fatiado
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
brócolis
1 1/3 xícara, picado (121g)
orégano seco
2 colher de chá, moído (4g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
pimentão vermelho, sem sementes e fatiado
1 1/3 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (159g)
abobrinha, fatiado
1 1/3 médio (261g)

1. Preaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

12 oz - 837 kcal ● 77g proteína ● 52g gordura ● 14g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli
1 colher de sopa (17g)
mel
3/4 colher de sopa (16g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli
2 1/4 colher de sopa (34g)
mel
1 1/2 colher de sopa (32g)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
sal
3 pitada (2g)
coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 lbs (680g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

- pimenta-do-reino**
2 pitada (0g)
- sal**
2 pitada (1g)
- brócolis congelado**
4 xícara (364g)
- azeite**
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

- pimenta-do-reino**
4 pitada (0g)
- sal**
4 pitada (2g)
- brócolis congelado**
8 xícara (728g)
- azeite**
2 2/3 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.
-