

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 2400 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

2447 kcal ● 177g proteína (29%) ● 164g gordura (60%) ● 37g carboidrato (6%) ● 29g fibra (5%)

Almoço

1235 kcal, 95g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



Couve com alho
398 kcal



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

Jantar

1210 kcal, 82g proteína, 12g carboidratos líquidos, 91g gordura



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate
1028 kcal

Day 2

2374 kcal ● 169g proteína (29%) ● 156g gordura (59%) ● 45g carboidrato (8%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1170 kcal, 71g proteína, 20g carboidratos líquidos, 83g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
286 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
245 kcal



Salmão simples
10 oz- 642 kcal

Jantar

1205 kcal, 98g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Tacos de alface com peru
8 taco(s) de alface- 836 kcal

Day 3

2410 kcal ● 193g proteína (32%) ● 142g gordura (53%) ● 54g carboidrato (9%) ● 37g fibra (6%)

Almoço

1210 kcal, 94g proteína, 28g carboidratos líquidos, 69g gordura



Mix de castanhas
1/3 xícara(s)- 272 kcal



Wrap de alface club de presunto
4 wrap(s)- 936 kcal

Jantar

1205 kcal, 98g proteína, 25g carboidratos líquidos, 73g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Tacos de alface com peru
8 taco(s) de alface- 836 kcal

Day 4

2392 kcal ● 266g proteína (44%) ● 114g gordura (43%) ● 49g carboidrato (8%) ● 27g fibra (5%)

Almoço

1225 kcal, 125g proteína, 28g carboidratos líquidos, 62g gordura



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura
1048 kcal



Abacate
176 kcal

Jantar

1165 kcal, 141g proteína, 21g carboidratos líquidos, 52g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho
801 kcal

Day 5

2450 kcal ● 182g proteína (30%) ● 108g gordura (39%) ● 161g carboidrato (26%) ● 28g fibra (5%)

Almoço

1200 kcal, 111g proteína, 83g carboidratos líquidos, 40g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal

Jantar

1250 kcal, 71g proteína, 78g carboidratos líquidos, 68g gordura



Salada de frango com mel e balsâmico

1108 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Day 6

2392 kcal ● 222g proteína (37%) ● 111g gordura (42%) ● 101g carboidrato (17%) ● 26g fibra (4%)

Almoço

1200 kcal, 111g proteína, 83g carboidratos líquidos, 40g gordura



Mirtilos

1 xícara(s)- 95 kcal



Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal

Jantar

1190 kcal, 111g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal

Day 7

2412 kcal ● 200g proteína (33%) ● 151g gordura (56%) ● 33g carboidrato (6%) ● 30g fibra (5%)

Almoço

1220 kcal, 89g proteína, 15g carboidratos líquidos, 81g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal



Salada de atum com abacate

873 kcal

Jantar

1190 kcal, 111g proteína, 18g carboidratos líquidos, 71g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- couve-manteiga (collard greens)**
1 1/4 lbs (567g)
- alho**
8 dente(s) (de alho) (25g)
- pepino**
1/2 pepino (~21 cm) (151g)
- tomates**
6 médio inteiro (6 cm diâ.) (732g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
2 1/3 xícara (336g)
- abobrinha**
9 médio (1731g)
- alface romana (romaine)**
1/3 cabeça (208g)
- cebola**
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (179g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
9 1/3 oz (265g)
- cenouras**
1 1/6 médio (71g)

Gorduras e óleos

- óleo**
3 oz (mL)
- azeite**
6 oz (mL)
- vinagrete balsâmico**
5 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- sal**
4 1/2 g (5g)
- mostarda marrom tipo deli**
1 colher de sopa (17g)
- tomilho seco**
1/8 oz (2g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá (0g)
- tempero para taco**
2 sachê (70g)
- mostarda Dijon**
5 oz (147g)
- vinagre balsâmico**
1 1/4 colher de sopa (mL)
- cominho em pó**
1/2 colher de sopa (3g)
- alho em pó**
1/2 colher de sopa (4g)
- páprica**
1/2 colher de sopa (3g)
- tempero de limão e pimenta**
2 colher de sopa (14g)

Doces

- mel**
6 1/2 oz (185g)

Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua**
3/4 lbs (340g)
- peru moído, cru**
2 lbs (907g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
6 1/2 lbs (2921g)
- asas de frango, com pele, cruas**
17 oz (486g)

Produtos de nozes e sementes

- pecãs**
1 3/4 xícara, metades (173g)
- mix de nozes**
5 colher de sopa (42g)
- nozes**
1/2 xícara, sem casca (50g)

Outro

- frango assado no espeto, cozido**
3/4 lbs (340g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)**
3 1/2 xícara (315g)
- molho barbecue sem açúcar**
1/2 xícara (105g)
- folhas verdes variadas**
14 xícara (423g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**
2 colher de sopa (mL)
- abacates**
3 1/2 abacate(s) (704g)
- mirtilos**
2 xícara (296g)
- nectarina**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)
- suco de limão**
2 colher de chá (mL)

Peixes e mariscos

- salmao**
10 oz (284g)
- atum enlatado**
2 lata (344g)

Bebidas

água
1 1/3 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

salsa (molho)
1 xícara (288g)
 vinagre de maçã
1 1/6 colher de chá (mL)

Salsichas e embutidos

presunto fatiado
1 lbs (454g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Couve com alho

398 kcal ● 18g proteína ● 21g gordura ● 12g carboidrato ● 23g fibra



couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)
óleo
 1 1/4 colher de sopa (mL)
sal
 1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
 3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

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



Rende 12 oz

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)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

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.

Espaguete de abobrinha com alho

245 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 1/2 médio (294g)
alho, picado
3/4 dente (de alho) (2g)

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.

Salmão simples

10 oz - 642 kcal ● 58g proteína ● 46g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 oz

salmão
10 oz (284g)
óleo
1/2 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 3 ↗

Comer em dia 3

Mix de castanhas

1/3 xícara(s) - 272 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

mix de nozes
5 colher de sopa (42g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface club de presunto

4 wrap(s) - 936 kcal ● 86g proteína ● 46g gordura ● 22g carboidrato ● 21g fibra



Rende 4 wrap(s)

mostarda Dijon

2 colher de sopa (30g)

alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

presunto fatiado

1 lbs (454g)

cebola

16 fatias finas (144g)

tomates

8 fatia(s), fina/pequena (120g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

1. Espalhe dijon no interior da folha de alface.
2. Coloque o presunto, o tomate, a cebola e o abacate sobre a mostarda.
3. Enrole a folha. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 4

Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

1048 kcal ● 123g proteína ● 47g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, folhas (1g)

vinagre de maçã

1 1/6 colher de chá (mL)

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

9 1/3 oz (265g)

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

18 2/3 oz (523g)

cenouras, finamente fatiado

1 1/6 médio (71g)

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.

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.

Almoço 5

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Salada de frango com mel e mostarda

1108 kcal ● 110g proteína ● 40g gordura ● 65g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

mostarda Dijon
3 colher de sopa (50g)
mel
3 colher de sopa (68g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (454g)
folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
tomates, fatiado
1/2 xícara, fatiada (90g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda Dijon
6 1/2 colher de sopa (100g)
mel
6 1/2 colher de sopa (136g)
óleo
5 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (907g)
folhas verdes variadas
8 xícara (240g)
tomates, fatiado
1 xícara, fatiada (180g)
abacates, picado
1 abacate(s) (201g)

1. Bata o mel e a mostarda juntos em uma tigela pequena. Reserve.
2. Tempere o frango com um pouco de sal/pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o frango à frigideira e cozinhe por 3-5 minutos de cada lado. O tempo pode variar conforme a espessura dos peitos de frango.
4. Quando o frango estiver quase pronto, regue metade do molho de mel e mostarda sobre o frango e vire algumas vezes até ficarem bem cobertos. Retire o frango da frigideira e fatie quando estiver frio o suficiente para manusear. Reserve.
5. Monte a salada com as folhas, tomates e abacates. Despeje o restante do molho de mel e mostarda por cima e misture. Acrescente o frango por cima do prato e sirva.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)



1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

atum enlatado

2 lata (344g)

tomates

1/2 xícara, picada (90g)

cebola, picada

1/2 pequeno (35g)

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

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

1028 kcal ● 79g proteína ● 73g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



frango assado no espeto, cozido
3/4 lbs (340g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
pepino, fatiado
1/2 pepino (~21 cm) (151g)
tomates, cortado em gomos
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1 xícara, metades (99g)

1. A receita não possui instruções.

Tacos de alface com peru

8 taco(s) de alface - 836 kcal ● 94g proteína ● 37g gordura ● 23g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru
1 lbs (454g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
alface romana (romaine)
8 folha interna (48g)
tempero para taco
1 sachê (35g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
salsa (molho)
1/2 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru
2 lbs (907g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
alface romana (romaine)
16 folha interna (96g)
tempero para taco
2 sachê (70g)
óleo
1 colher de chá (mL)
salsa (molho)
1 xícara (288g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o peru, desfaça e cozinhe até dourar. Misture a água e o tempero para taco e deixe ferver por mais alguns minutos até borbulhar. Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.
2. Coloque uma quantidade igual de carne para taco no centro de cada folha de alface, cubra com salsa e sirva.
3. Observação de preparo: armazene qualquer carne restante em um recipiente hermético na geladeira. Quando for comer, reaqueça a carne e monte os tacos.

Jantar 3

Comer em dia 4

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Bowl de frango desfiado ao barbecue com salada de repolho

801 kcal ● 137g proteína ● 16g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (595g)
mix para salada de repolho (coleslaw)
3 1/2 xícara (315g)
molho barbecue sem açúcar
1/2 xícara (105g)
mostarda Dijon
3 1/2 colher de chá (18g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)

1. Coloque o frango em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Retire o frango da panela e reserve para esfriar um pouco.
2. Em uma tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão até formar uma consistência tipo molho. Adicione a mistura de salada de repolho e misture para envolver. Reserve.
3. Use dois garfos para desfiar o frango. Coloque o frango desfiado em uma tigela pequena e cubra com molho barbecue.
4. Adicione a salada de repolho ao bowl com o frango barbecue e sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5

Salada de frango com mel e balsâmico

1108 kcal ● 68g proteína ● 67g gordura ● 53g carboidrato ● 7g fibra



mel
5 colher de chá (34g)
vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 1/4 colher de sopa (mL)
cominho em pó
1/2 colher de sopa (3g)
alho em pó
1/2 colher de sopa (4g)
páprica
1/2 colher de sopa (3g)
folhas verdes variadas
4 xícara (123g)
asas de frango, com pele, cruas
17 oz (486g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (160g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Misture a páprica, o alho em pó e o cominho em uma tigela pequena com um pouco de sal/pimenta. Tempere o frango e asse em uma assadeira por cerca de 25 minutos. Enquanto isso, misture o mel e o vinagre balsâmico e reserve. Quando o frango estiver pronto, pincele a cobertura de mel e balsâmico sobre o frango e asse por mais 3 minutos. Sirva com folhas, tomates e vinagrete balsâmico.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 nectarina(s)
nectarina, sem caroço
2 médio (diâ. 6,5 cm) (284g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

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)

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.

Espaguete de abobrinha com alho

598 kcal ● 9g proteína ● 52g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/4 xícara (mL)
abobrinha
3 2/3 médio (719g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/2 xícara (mL)
abobrinha
7 1/3 médio (1437g)
alho, picado
3 2/3 dente (de alho) (11g)

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.