

Meal Plan - Dieta paleo com jejum intermitente de 3000 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 2953 kcal ● 225g proteína (30%) ● 177g gordura (54%) ● 42g carboidrato (6%) ● 71g fibra (10%)

Almoço

1455 kcal, 88g proteína, 17g carboidratos líquidos, 97g gordura



Wrap de alface com rosbife e abacate

3 1/2 wrap(s)- 1105 kcal



Abacate

351 kcal

Jantar

1495 kcal, 137g proteína, 25g carboidratos líquidos, 81g gordura



Salada de atum com abacate

1454 kcal



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal

Day 2 3033 kcal ● 249g proteína (33%) ● 148g gordura (44%) ● 127g carboidrato (17%) ● 50g fibra (7%)

Almoço

1485 kcal, 118g proteína, 99g carboidratos líquidos, 60g gordura



Banana

3 banana(s)- 350 kcal



Salada básica de frango e espinafre

837 kcal



Chocolate amargo

5 quadrado(s)- 299 kcal

Jantar

1545 kcal, 131g proteína, 28g carboidratos líquidos, 87g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Day 3 3042 kcal ● 292g proteína (38%) ● 123g gordura (36%) ● 140g carboidrato (18%) ● 51g fibra (7%)

Almoço

1495 kcal, 161g proteína, 112g carboidratos líquidos, 36g gordura



Peito de frango marinado

24 oz- 848 kcal



Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s)- 647 kcal

Jantar

1545 kcal, 131g proteína, 28g carboidratos líquidos, 87g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Day 4

2958 kcal ● 312g proteína (42%) ● 117g gordura (36%) ● 125g carboidrato (17%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1495 kcal, 161g proteína, 112g carboidratos líquidos, 36g gordura



Peito de frango marinado

24 oz- 848 kcal



Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s)- 647 kcal

Jantar

1465 kcal, 151g proteína, 13g carboidratos líquidos, 81g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal

Day 5

2945 kcal ● 291g proteína (39%) ● 139g gordura (43%) ● 92g carboidrato (12%) ● 42g fibra (6%)

Almoço

1485 kcal, 199g proteína, 9g carboidratos líquidos, 64g gordura



Couve com alho

319 kcal



Peito de frango básico

29 1/3 oz- 1164 kcal

Jantar

1460 kcal, 92g proteína, 82g carboidratos líquidos, 75g gordura



Nozes

5/6 xícara(s)- 583 kcal



Banana

1 banana(s)- 117 kcal



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

763 kcal

Day 6

3002 kcal ● 320g proteína (43%) ● 136g gordura (41%) ● 85g carboidrato (11%) ● 39g fibra (5%)

Almoço

1485 kcal, 199g proteína, 9g carboidratos líquidos, 64g gordura



Couve com alho

319 kcal



Peito de frango básico

29 1/3 oz- 1164 kcal

Jantar

1520 kcal, 121g proteína, 76g carboidratos líquidos, 72g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal

Day 7

2966 kcal ● 204g proteína (28%) ● 152g gordura (46%) ● 165g carboidrato (22%) ● 31g fibra (4%)

Almoço

1445 kcal, 83g proteína, 90g carboidratos líquidos, 79g gordura



Salada de bife e beterraba

1171 kcal



Uvas-passas

1/2 xícara- 275 kcal

Jantar

1520 kcal, 121g proteína, 76g carboidratos líquidos, 72g gordura



Banana

2 banana(s)- 233 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



Bowl de salada com frango, beterraba e cenoura

899 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana (romaine)
8 1/2 folha externa (238g)
- ☐ tomates
4 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (525g)
- ☐ cebola
2 1/3 pequeno (163g)
- ☐ espinafre fresco
5 1/2 xícara(s) (165g)
- ☐ pimentão
6 grande (984g)
- ☐ batata-doce
7 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (1540g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/4 lbs (579g)
- ☐ cenouras
2 médio (122g)
- ☐ brócolis
1 1/4 xícara, picado (114g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda
3 1/2 colher de chá (18g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimenta-do-reino
4 1/4 g (4g)
- ☐ orégano seco
3 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (frioshop)
14 oz (397g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
8 1/4 abacate(s) (1658g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
7 xícara (212g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
9 1/3 lata (1605g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
7 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
1 1/2 xícara (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
11 1/2 lbs (5216g)

Doces

- ☐ chocolate amargo 70–85%
5 quadrado(s) (50g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)
- ☐ amêndoas
14 colher de sopa, inteira (125g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
6 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã
2 colher de chá (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
3/4 lbs (354g)

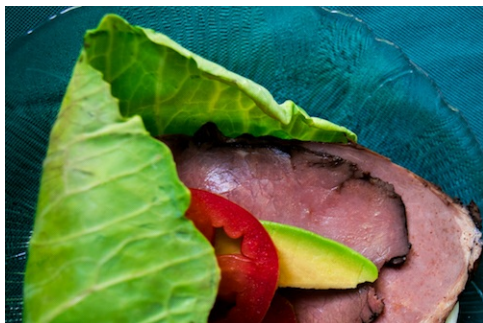
- ☐ **suco de limão**
1 colher de chá (mL)
 - ☐ **suco de limão**
3 colher de sopa (mL)
 - ☐ **banana**
8 médio (18 a 20 cm de comprimento) (944g)
 - ☐ **uvas-passas**
1/2 xícara, compacta (83g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Wrap de alface com rosbife e abacate

3 1/2 wrap(s) - 1105 kcal ● 84g proteína ● 67g gordura ● 13g carboidrato ● 28g fibra



Rende 3 1/2 wrap(s)

alface romana (romaine)

3 1/2 folha externa (98g)

mostarda

3 1/2 colher de chá (18g)

fatia de rosbife fatiada (friishop)

14 oz (397g)

abacates, fatiado

1 3/4 abacate(s) (352g)

tomates, cortado em cubos

1 3/4 tomate-ameixa (109g)

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

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



abacates

1 abacate(s) (201g)

suco de limão

1 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 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Banana

3 banana(s) - 350 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 72g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 banana(s)

banana

3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

837 kcal ● 110g proteína ● 38g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



espinafre fresco
5 1/2 xícara(s) (165g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido
16 1/2 oz (468g)

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.

Chocolate amargo

5 quadrado(s) - 299 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 18g carboidrato ● 6g fibra



Rende 5 quadrado(s)
chocolate amargo 70–85%
5 quadrado(s) (50g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango marinado

24 oz - 848 kcal ● 151g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

molho para marinar

3/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 lbs (1344g)

molho para marinar

1 1/2 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.

Batatas-doces assadas

3 batata(s) doce(s) - 647 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 108g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

orégano seco

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

batata-doce

6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1260g)

1. Preequeça 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
1 lbs (454g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)

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.

Peito de frango básico

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g proteína ● 47g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
29 1/3 oz (821g)
óleo
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 2/3 lbs (1643g)
óleo
1/4 xícara (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.

Almoço 5

Comer em dia 7

Salada de bife e beterraba

1171 kcal ● 81g proteína ● 79g gordura ● 27g carboidrato ● 8g fibra



bife de sirloin cru

3/4 lbs (354g)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

brócolis

1 1/4 xícara, picado (114g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 1/2 beterraba(s) (125g)

1. Tempere generosamente o bife com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o bife e cozinhe alguns minutos de cada lado até atingir o ponto desejado. Reserve para descansar.
2. Enquanto isso, misture as folhas verdes com o brócolis, as beterrabas e o molho para salada. Fatie o bife e acrescente à salada. Sirva.

Uvas-passas

1/2 xícara - 275 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 xícara

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada de atum com abacate

1454 kcal ● 135g proteína ● 80g gordura ● 19g carboidrato ● 28g fibra



abacates

1 2/3 abacate(s) (335g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

sal

3 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada (0g)

folhas verdes variadas

3 1/3 xícara (100g)

atum enlatado

3 1/3 lata (573g)

tomates

13 1/3 colher de sopa, picada (150g)

cebola, picado

5/6 pequeno (58g)

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.

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 12 tomates-cereja

tomates

12 tomatinhos (204g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão - 1367 kcal 122g proteína 73g gordura 25g carboidrato 30g fibra



Para uma única refeição:

- 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)

Para todas as 2 refeições:

- abacates
- 3 abacate(s) (603g)
- suco de limão
- 2 colher de sopa (mL)
- sal
- 1/4 colher de sopa (2g)
- pimenta-do-reino
- 1/4 colher de sopa (1g)
- pimentão
- 6 grande (984g)
- cebola
- 1 1/2 pequeno (105g)
- atum enlatado, escorrido
- 6 lata (1032g)

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 rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Sementes de girassol

180 kcal 9g proteína 14g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

- miolos de girassol
- 1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

- miolos de girassol
- 2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g proteína ● 52g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Rende 5 wrap(s)

sal

3 1/3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

molho Frank's Red Hot

6 2/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

5 folha externa (140g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (167g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

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

1 1/4 lbs (567g)

tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. 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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Nozes

5/6 xícara(s) - 583 kcal ● 13g proteína ● 54g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra

Rende 5/6 xícara(s)

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.



Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 banana(s)

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(118g)

1. A receita não possui instruções.



Tigela de frango, brócolis e batata-doce

763 kcal ● 78g proteína ● 20g gordura ● 53g carboidrato ● 15g fibra



brócolis congelado
2/3 embalagem (189g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
2/3 lbs (299g)
batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida
1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (63g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

14 colher de sopa, inteira (125g)

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.