

Meal Plan - Dieta de jejum intermitente de 1200 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

1182 kcal ● 120g proteína (41%) ● 27g gordura (21%) ● 96g carboidrato (32%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

570 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 16g gordura



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal



Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal

Jantar

610 kcal, 75g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Cuscuz

201 kcal

Day 2

1154 kcal ● 136g proteína (47%) ● 22g gordura (17%) ● 91g carboidrato (31%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

540 kcal, 61g proteína, 46g carboidratos líquidos, 11g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

10 oz- 312 kcal



Lentilhas

116 kcal

Jantar

610 kcal, 75g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Cuscuz

201 kcal

Day 3

1168 kcal ● 97g proteína (33%) ● 32g gordura (25%) ● 107g carboidrato (37%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

555 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal

Jantar

615 kcal, 31g proteína, 74g carboidratos líquidos, 18g gordura



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal

Day 4

1131 kcal ● 110g proteína (39%) ● 30g gordura (24%) ● 87g carboidrato (31%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

555 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
554 kcal

Jantar

575 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 sanduíche(s)- 456 kcal



Legumes mistos
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal

Day 5

1148 kcal ● 102g proteína (35%) ● 44g gordura (34%) ● 73g carboidrato (26%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

570 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Jantar

575 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 17g gordura



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 sanduíche(s)- 456 kcal



Legumes mistos
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal

Day 6

1202 kcal ● 116g proteína (39%) ● 62g gordura (46%) ● 33g carboidrato (11%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

570 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal

Jantar

630 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Day 7

1156 kcal ● 102g proteína (35%) ● 69g gordura (54%) ● 18g carboidrato (6%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

525 kcal, 44g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal

Jantar

630 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Lista de Compras



Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 3/4 lbs (1238g)
- ☐ pepino
4 fatias (28g)
- ☐ mistura de legumes congelados
4 1/4 xícara (574g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
- ☐ extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cenouras
5 médio (303g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ cebola
1/8 grande (19g)
- ☐ batata-doce
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1348g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
22 oz (624g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
10 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)
- ☐ massa seca crua
1 oz (32g)

Produtos bovinos

Produtos de panificação

- ☐ pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
10 oz (283g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
1 colher de sopa (8g)
- ☐ sal
4 1/2 g (5g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ cominho em pó
1 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (68g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos suínos

☐ carne moída (93% magra)
6 oz (170g)

Outro

☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)

☐ lombo de porco, cru
1 1/4 lbs (567g)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho barbecue
4 colher de sopa (68g)

☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Doces

☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

carne moída (93% magra)

6 oz (170g)

pepino

4 fatias (28g)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados

1 3/4 xícara (236g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2

Comer em dia 2

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal  2g proteína  1g gordura  25g carboidrato  1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bacalhau ao estilo cajun

10 oz - 312 kcal  51g proteína  10g gordura  3g carboidrato  1g fibra



Rende 10 oz

bacalhau, cru
10 oz (283g)
tempero cajun
1 colher de sopa (8g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Lentilhas

116 kcal  8g proteína  0g gordura  17g carboidrato  3g fibra



água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal ● 66g proteína ● 14g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

páprica

1/4 colher de chá (0g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

10 oz (284g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

1/2 colher de chá (1g)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/4 lbs (567g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5 e dia 6

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal  56g proteína  22g gordura  9g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
caldo de legumes
1/4 xícara(s) (mL)
leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
óleo, dividido
1 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
4 oz (113g)
alho, cortado em cubos
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
óleo, dividido
2 colher de sopa (mL)
cogumelos, fatiado
1/2 lbs (227g)
alho, cortado em cubos
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Cenouras assadas

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



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
2 grande (144g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
cenouras, fatiado
4 grande (288g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 7

Coxas de frango assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

coxa de frango com osso e pele, crua

6 oz (170g)

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
4 xícara (364g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
10 oz (280g)
molho para marinar
5 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (560g)
molho para marinar
10 colher de sopa (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.

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Massa com lentilhas e tomate

316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



massa seca crua

1 oz (32g)

lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

tomate triturado enlatado

1/4 lata (101g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

páprica

1 pitada (0g)

cominho em pó

1 pitada (0g)

óleo

1/6 colher de chá (mL)

extrato de tomate

1/4 colher de sopa (4g)

cenouras, picado

1/4 médio (15g)

alho, picado fino

1/4 dente(s) (de alho) (1g)

cebola, cortado em cubos

1/8 grande (19g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue

2 colher de sopa (34g)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

molho ranch

2 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

1 folha interna (6g)

azeite

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue

4 colher de sopa (68g)

pães de hambúrguer

2 pão(s) (102g)

molho ranch

4 colher de chá (mL)

alface romana (romaine)

2 folha interna (12g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (340g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mostarda marrom tipo deli

3/4 colher de sopa (11g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

tomilho seco

4 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda marrom tipo deli

1 1/2 colher de sopa (23g)

mel

1 colher de sopa (21g)

tomilho seco

1 colher de chá, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 lbs (454g)

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

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



Para uma única refeição:

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.