

# Meal Plan - Dieta de 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

2291 kcal ● 176g proteína (31%) ● 127g gordura (50%) ● 77g carboidrato (13%) ● 35g fibra (6%)

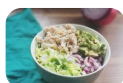
### Almoço

1185 kcal, 89g proteína, 17g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal



**Salada de frango com abacate**

1001 kcal

### Jantar

1105 kcal, 87g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Frango frito low carb**

12 onças (oz)- 702 kcal



**Lentilhas**

405 kcal

## Day 2

2343 kcal ● 183g proteína (31%) ● 105g gordura (40%) ● 134g carboidrato (23%) ● 33g fibra (6%)

### Almoço

1235 kcal, 96g proteína, 75g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Amendoins torrados**

1/6 xícara(s)- 173 kcal



**Sanduíche de atum com abacate**

2 1/2 sanduíche(s)- 925 kcal

### Jantar

1105 kcal, 87g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Frango frito low carb**

12 onças (oz)- 702 kcal



**Lentilhas**

405 kcal

## Day 3

2296 kcal ● 158g proteína (27%) ● 114g gordura (45%) ● 135g carboidrato (24%) ● 24g fibra (4%)

### Almoço

1160 kcal, 79g proteína, 89g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Sanduíche pita com presunto e coleslaw**

2 sanduíche(s) pita- 684 kcal



**Amendoins torrados**

1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**

1 lata(s)- 247 kcal

### Jantar

1135 kcal, 79g proteína, 47g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal



**Salada de bife e beterraba**

703 kcal



**Cottage cheese com mel**

1 xícara(s)- 249 kcal

## Day 4

2296 kcal ● 158g proteína (27%) ● 114g gordura (45%) ● 135g carboidrato (24%) ● 24g fibra (4%)

### Almoço

1160 kcal, 79g proteína, 89g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Sanduíche pita com presunto e coleslaw**  
2 sanduíche(s) pita- 684 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal

### Jantar

1135 kcal, 79g proteína, 47g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Nozes-pecã**  
1/4 xícara- 183 kcal



**Salada de bife e beterraba**  
703 kcal



**Cottage cheese com mel**  
1 xícara(s)- 249 kcal

## Day 5

2263 kcal ● 165g proteína (29%) ● 111g gordura (44%) ● 127g carboidrato (23%) ● 23g fibra (4%)

### Almoço

1125 kcal, 84g proteína, 51g carboidratos líquidos, 60g gordura



**Lentilhas**  
347 kcal



**Coxas ao molho Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal

### Jantar

1140 kcal, 82g proteína, 76g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Torta de peixe**  
735 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
403 kcal

## Day 6

2297 kcal ● 147g proteína (26%) ● 146g gordura (57%) ● 74g carboidrato (13%) ● 25g fibra (4%)

### Almoço

1165 kcal, 82g proteína, 56g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Sanduíche de presunto, bacon e abacate**  
2 sanduíche(s)- 1100 kcal

### Jantar

1130 kcal, 65g proteína, 19g carboidratos líquidos, 84g gordura



**Brócolis**  
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



**Linguiça italiana**  
4 unidade(s)- 1028 kcal

## Day 7

2297 kcal ● 147g proteína (26%) ● 146g gordura (57%) ● 74g carboidrato (13%) ● 25g fibra (4%)

### Almoço

1165 kcal, 82g proteína, 56g carboidratos líquidos, 62g gordura



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal



**Sanduíche de presunto, bacon e abacate**  
2 sanduíche(s)- 1100 kcal

### Jantar

1130 kcal, 65g proteína, 19g carboidratos líquidos, 84g gordura



**Brócolis**  
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



**Linguiça italiana**  
4 unidade(s)- 1028 kcal

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
2 1/4 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun  
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal  
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 g (1g)
- ☐ manjerição fresco  
5 colher de chá, picado (4g)

## Outro

- ☐ coxas de frango, com pele  
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ torresmo  
3/4 oz (21g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
1 recipiente (150g)
- ☐ folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
2 xícara (180g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua  
8 linguiça (861g)

## Bebidas

- ☐ água  
6 2/3 xícara(s) (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 2/3 xícara (320g)
- ☐ amendoim torrado  
2/3 xícara (100g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
3/4 xícara, metades (74g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
2 1/2 abacate(s) (528g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho ranch  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
5 colher de chá (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
13 fatia (416g)
- ☐ pão pita  
4 pita, média (~13 cm diâ.) (200g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
1 1/4 lata (215g)
- ☐ bacalhau, cru  
1/2 lbs (227g)

## Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru  
15 oz (425g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
2 xícara (452g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
1/2 xícara (140g)
- ☐ leite integral  
7/8 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo cheddar  
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ manteiga  
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ mussarela fresca  
3 1/3 oz (95g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3/4 lbs (340g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola  
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (42g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
10 brotos (190g)
- ☐ brócolis  
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)  
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ pepino  
20 fatias (140g)
- ☐ ervilhas congeladas  
6 colher de sopa (50g)
- ☐ batatas  
1 1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (320g)
- ☐ tomates  
1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)
- ☐ brócolis congelado  
7 xícara (637g)

- ☐ queijo fatiado  
4 fatia (≈20 g cada) (84g)

## Doces

- ☐ mel  
2 2/3 colher de sopa (56g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
30 oz (851g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho (cornstarch)  
1 colher de sopa (8g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
8 fatia(s) (80g)
-

## Almoço 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 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.

## Almoço 2

Comer em dia 2

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal  20g proteína  3g gordura  8g carboidrato  0g fibra



Rende 1 pote

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

### Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal  7g proteína  14g gordura  3g carboidrato  2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

**amendoim torrado**  
3 colher de sopa (27g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s) - 925 kcal  69g proteína  36g gordura  63g carboidrato  19g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de chá (mL)  
**abacates**  
5/8 abacate(s) (126g)  
**pão**  
5 fatia (160g)  
**atum enlatado, escorrido**  
1 1/4 lata (215g)  
**cebola, picado**  
1/3 pequeno (22g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

### Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

#### Sanduíche pita com presunto e coleslaw

2 sanduíche(s) pita - 684 kcal  52g proteína  22g gordura  61g carboidrato  8g fibra



Para uma única refeição:

- presunto fatiado
- 1/2 lbs (198g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
- 1 xícara (90g)
- pepino
- 10 fatias (70g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 4 colher de sopa (70g)
- pão pita
- 2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)
- molho ranch
- 2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- presunto fatiado
- 14 oz (397g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
- 2 xícara (180g)
- pepino
- 20 fatias (140g)
- iogurte grego desnatado, natural
- 1/2 xícara (140g)
- pão pita
- 4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)
- molho ranch
- 4 colher de sopa (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture o coleslaw com o iogurte grego e o molho ranch. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Abra o pita ao meio e recheie com presunto, coleslaw e pepino.
3. Sirva.

#### Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal  9g proteína  18g gordura  5g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

- amendoim torrado
- 4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

- amendoim torrado
- 1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

#### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal  18g proteína  7g gordura  23g carboidrato  5g fibra





Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



**água**

2 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

1/2 xícara (96g)

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.

### Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteína ● 59g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra





Rende 13 1/3 oz

**molho Frank's Red Hot**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá, moído (0g)

**coxas de frango, com pele**

13 1/3 oz (378g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Sanduíche de presunto, bacon e abacate

2 sanduíche(s) - 1100 kcal ● 80g proteína ● 57g gordura ● 51g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
4 fatia (128g)  
**queijo fatiado**  
2 fatia (≈20 g cada) (42g)  
**presunto fatiado**  
1/2 lbs (227g)  
**bacon, cozido**  
4 fatia(s) (40g)  
**abacates, fatiado**  
1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
8 fatia (256g)  
**queijo fatiado**  
4 fatia (≈20 g cada) (84g)  
**presunto fatiado**  
1 lbs (454g)  
**bacon, cozido**  
8 fatia(s) (80g)  
**abacates, fatiado**  
1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto — acrescente os legumes de sua preferência.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Frango frito low carb

12 onças (oz) - 702 kcal ● 60g proteína ● 51g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**molho picante**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero cajun**  
1 colher de chá (2g)  
**coxas de frango, com pele**  
1 1/2 lbs (680g)  
**torresmo, esmagado**  
3/4 oz (21g)

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.

## Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**água**

2 1/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

4 2/3 xícara(s) (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (2g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

56 colher de chá (224g)

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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes-pecã

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



Para uma única refeição:

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de bife e beterraba

703 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**bife de sirloin cru**

1/2 lbs (213g)

**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

**brócolis**

3/4 xícara, picado (68g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

**óleo**

3/4 colher de sopa (mL)

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

1 1/2 beterraba(s) (75g)

Para todas as 2 refeições:

**bife de sirloin cru**

15 oz (425g)

**folhas verdes variadas**

4 1/2 xícara (135g)

**brócolis**

1 1/2 xícara, picado (137g)

**molho para salada**

6 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

3 beterraba(s) (150g)

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.

## Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 xícara (226g)

**mel**

4 colher de chá (28g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

2 xícara (452g)

**mel**

2 2/3 colher de sopa (56g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.
-



## Jantar 3

Comer em dia 5

### Torta de peixe

735 kcal ● 58g proteína ● 22g gordura ● 65g carboidrato ● 10g fibra



#### leite integral

7/8 xícara(s) (mL)

#### amido de milho (cornstarch)

1 colher de sopa (8g)

#### ervilhas congeladas

6 colher de sopa (50g)

#### queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

#### manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

#### batatas, descascado e cortado em pedaços

1 1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (320g)

#### bacalhau, cru, cortado em pedaços

1/2 lbs (227g)

1. Ferva as batatas por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um pouco do leite usando um garfo. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
2. Preeaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Misture o amido de milho com o restante do leite até ficar homogêneo. Adicione a mistura de leite e a manteiga em uma panela em fogo médio. Leve à fervura, mexendo continuamente até o molho borbulhar e engrossar. Acrescente as ervilhas e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo.
4. Coloque os pedaços de peixe em um pequeno refratário. Despeje o molho por cima. Coloque as batatas amassadas por cima formando uma camada uniforme. Salpique queijo por cima. Asse por 25-30 minutos até dourar. Sirva.

### Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



#### vinagrete balsâmico

5 colher de chá (mL)

#### manjeriço fresco

5 colher de chá, picado (4g)

#### mussarela fresca, fatiado

1/4 lbs (95g)

#### tomates, fatiado

1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Brócolis

3 1/2 xícara(s) - 102 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
3 1/2 xícara (319g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
7 xícara (637g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Linguiça italiana

4 unidade(s) - 1028 kcal ● 56g proteína ● 84g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**Linguiça italiana de porco, crua**  
4 linguiça (430g)

Para todas as 2 refeições:

**Linguiça italiana de porco, crua**  
8 linguiça (861g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.