

# Meal Plan - Plano alimentar: jejum intermitente de 2000 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

1956 kcal ● 174g proteína (36%) ● 46g gordura (21%) ● 187g carboidrato (38%) ● 25g fibra (5%)

### Almoço

960 kcal, 58g proteína, 114g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Massa com molho de carne**  
842 kcal



**Salada de grão-de-bico fácil**  
117 kcal

### Jantar

995 kcal, 116g proteína, 73g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Uvas**  
77 kcal



**Sanduíche de frango grelhado**  
2 sanduíche(s)- 919 kcal

## Day 2

1956 kcal ● 174g proteína (36%) ● 46g gordura (21%) ● 187g carboidrato (38%) ● 25g fibra (5%)

### Almoço

960 kcal, 58g proteína, 114g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Massa com molho de carne**  
842 kcal



**Salada de grão-de-bico fácil**  
117 kcal

### Jantar

995 kcal, 116g proteína, 73g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Uvas**  
77 kcal



**Sanduíche de frango grelhado**  
2 sanduíche(s)- 919 kcal

## Day 3

2033 kcal ● 167g proteína (33%) ● 92g gordura (41%) ● 112g carboidrato (22%) ● 22g fibra (4%)

### Almoço

1060 kcal, 90g proteína, 67g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Sanduíche de rosbife com picles**  
2 sanduíche(s)- 907 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal

### Jantar

970 kcal, 77g proteína, 45g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Brócolis com manteiga**  
2 3/4 xícara(s)- 367 kcal



**Purê de batata instantâneo**  
207 kcal



**Peito de frango básico**  
10 oz- 397 kcal

## Day 4

2033 kcal ● 167g proteína (33%) ● 92g gordura (41%) ● 112g carboidrato (22%) ● 22g fibra (4%)

### Almoço

1060 kcal, 90g proteína, 67g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Sanduíche de rosbife com picles**

2 sanduíche(s)- 907 kcal



**Iogurte grego com baixo teor de gordura**

1 pote(s)- 155 kcal

### Jantar

970 kcal, 77g proteína, 45g carboidratos líquidos, 48g gordura



**Brócolis com manteiga**

2 3/4 xícara(s)- 367 kcal



**Purê de batata instantâneo**

207 kcal



**Peito de frango básico**

10 oz- 397 kcal

## Day 5

1985 kcal ● 198g proteína (40%) ● 68g gordura (31%) ● 125g carboidrato (25%) ● 23g fibra (5%)

### Almoço

975 kcal, 85g proteína, 62g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Purê de batata-doce com manteiga**

374 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**

12 onça(s)- 599 kcal

### Jantar

1010 kcal, 113g proteína, 63g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Brócolis com manteiga**

1 xícara(s)- 134 kcal



**Mistura de arroz saborizada**

287 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

16 oz- 592 kcal

## Day 6

1955 kcal ● 176g proteína (36%) ● 90g gordura (41%) ● 75g carboidrato (15%) ● 34g fibra (7%)

### Almoço

975 kcal, 85g proteína, 62g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Purê de batata-doce com manteiga**

374 kcal



**Frango assado com tomates e azeitonas**

12 onça(s)- 599 kcal

### Jantar

980 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Salada de atum com abacate**

982 kcal

## Day 7

2034 kcal ● 181g proteína (36%) ● 94g gordura (41%) ● 81g carboidrato (16%) ● 36g fibra (7%)

### Almoço

1055 kcal, 89g proteína, 68g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Purê de batata-doce**

275 kcal



**Frango com ranch**

12 oz- 691 kcal



**Brócolis**

3 xícara(s)- 87 kcal

### Jantar

980 kcal, 91g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Salada de atum com abacate**

982 kcal

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas  
2 2/3 xícara (245g)
- ☐ azeitonas verdes  
24 grande (106g)
- ☐ suco de limão  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
2 1/4 abacate(s) (452g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite  
1 oz (mL)
- ☐ molho ranch  
3 colher de sopa (mL)

## Produtos de panificação

- ☐ pães Kaiser  
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)
- ☐ pão  
8 fatia(s) (256g)

## Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon  
6 colher de sopa (90g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- ☐ sal  
1/2 oz (12g)
- ☐ vinagre balsâmico  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ pimenta-limão  
1 colher de sopa (7g)
- ☐ manjerição fresco  
24 folhas (12g)
- ☐ chili em pó  
4 colher de chá (11g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
5 1/2 xícara (165g)
- ☐ mistura para molho ranch  
3/8 sachê (28 g) (11g)

## Vegetais e produtos vegetais

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 1/2 lbs (2932g)
- ☐ carne moída de peru, crua  
3/4 lbs (340g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
3/4 pote (680 g) (504g)
- ☐ vinagre de maçã  
1/2 colher de sopa (mL)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
1/2 lbs (228g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico enlatado  
1/2 lata (224g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1 vara (119g)
- ☐ queijo fatiado  
8 fatia (≈20 g cada) (152g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ roast beef fatiado (fri-frio)  
1 lbs (454g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ mistura de arroz temperada  
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
4 1/2 lata (774g)

- ☐ tomates  
7 médio inteiro (6 cm diâ.) (865g)
  - ☐ cebola  
1 1/2 pequeno (96g)
  - ☐ salsa fresca  
1 1/2 ramos (2g)
  - ☐ brócolis congelado  
9 1/2 xícara (865g)
  - ☐ mistura para purê instantâneo  
4 oz (113g)
  - ☐ pickles  
16 fatias (112g)
  - ☐ batata-doce  
4 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento  
(945g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Massa com molho de carne

842 kcal ● 52g proteína ● 21g gordura ● 101g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **carne moída de peru, crua**

6 oz (170g)

#### **molho para macarrão**

3/8 pote (680 g) (252g)

#### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

#### **sal**

2 pitada (2g)

#### **massa seca crua**

4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

#### **carne moída de peru, crua**

3/4 lbs (340g)

#### **molho para macarrão**

3/4 pote (680 g) (504g)

#### **óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

#### **sal**

4 pitada (3g)

#### **massa seca crua**

1/2 lbs (228g)

1. Adicione o óleo a uma panela e aqueça em fogo médio. Adicione o sal, a pimenta e o peru e cozinhe até ficar pronto (todo deve estar dourado e sólido). Misture/esfarele o peru de vez em quando para obter a textura desejada.
2. Acrescente o molho de tomate.
3. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
4. Cubra a massa com o molho e aproveite.

### Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **cebola, fatiado finamente**

1/8 pequeno (9g)

#### **grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**

1/4 lata (112g)

#### **salsa fresca, picado**

3/4 ramos (1g)

#### **vinagre de maçã**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **vinagre balsâmico**

1/4 colher de sopa (mL)

#### **tomates, cortado ao meio**

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

Para todas as 2 refeições:

#### **cebola, fatiado finamente**

1/4 pequeno (18g)

#### **grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado**

1/2 lata (224g)

#### **salsa fresca, picado**

1 1/2 ramos (2g)

#### **vinagre de maçã**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **vinagre balsâmico**

1/2 colher de sopa (mL)

#### **tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Sirva!

# Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Sanduíche de rosbife com picles

2 sanduíche(s) - 907 kcal 78g proteína 40g gordura 50g carboidrato 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- mostarda Dijon**  
2 colher de sopa (30g)
- picles**  
8 fatias (56g)
- queijo fatiado**  
4 fatia (≈20 g cada) (76g)
- roast beef fatiado (fri-frio)**  
1/2 lbs (227g)
- pão**  
4 fatia(s) (128g)

Para todas as 2 refeições:

- mostarda Dijon**  
4 colher de sopa (60g)
- picles**  
16 fatias (112g)
- queijo fatiado**  
8 fatia (≈20 g cada) (152g)
- roast beef fatiado (fri-frio)**  
1 lbs (454g)
- pão**  
8 fatia(s) (256g)

1. Monte o sanduíche espalhando mostarda em uma fatia de pão e cobrindo com os demais ingredientes. Sirva.

## Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal 12g proteína 4g gordura 16g carboidrato 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.



## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Purê de batata-doce com manteiga

374 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **manteiga**

1 colher de sopa (14g)

#### **batata-doce**

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

Para todas as 2 refeições:

#### **manteiga**

2 colher de sopa (27g)

#### **batata-doce**

3 batata-doce, 13 cm de comprimento (630g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

### Frango assado com tomates e azeitonas

12 onça(s) - 599 kcal ● 80g proteína ● 25g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **manjerição fresco, ralado**

12 folhas (6g)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3/4 lbs (340g)

#### **chili em pó**

2 colher de chá (5g)

#### **pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

#### **azeitonas verdes**

12 grande (53g)

#### **sal**

4 pitada (3g)

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **tomates**

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

#### **manjerição fresco, ralado**

24 folhas (12g)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/2 lbs (680g)

#### **chili em pó**

4 colher de chá (11g)

#### **pimenta-do-reino**

1 colher de chá (1g)

#### **azeitonas verdes**

24 grande (106g)

#### **sal**

1 colher de chá (6g)

#### **azeite**

4 colher de chá (mL)

#### **tomates**

24 tomatinhos (408g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjerição e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Purê de batata-doce

275 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 54g carboidrato ● 9g fibra



#### batata-doce

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

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.

### Frango com ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

#### mistura para molho ranch

3/8 sachê (28 g) (11g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

#### molho ranch

3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

### Brócolis

3 xícara(s) - 87 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra





Rende 3 xícara(s)

**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**uvas**  
1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

**uvas**  
2 2/3 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

## Sanduíche de frango grelhado

2 sanduíche(s) - 919 kcal ● 115g proteína ● 22g gordura ● 61g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pães Kaiser**  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)  
**mostarda Dijon**  
1 colher de sopa (15g)  
**folhas verdes variadas**  
1/2 xícara (15g)  
**tomates**  
6 fatia(s), fina/pequena (90g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pães Kaiser**  
4 pão (≈9 cm diâ.) (228g)  
**mostarda Dijon**  
2 colher de sopa (30g)  
**folhas verdes variadas**  
1 xícara (30g)  
**tomates**  
12 fatia(s), fina/pequena (180g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (907g)

1. Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou chapa para grelhar em fogo médio. Adicione o frango, virando uma vez, e cozinhe até não ficar mais rosado por dentro. Reserve.
3. Fatie o pão tipo kaiser ao meio no sentido do comprimento e espalhe mostarda no lado cortado do pão.
4. Na metade inferior do pão, disponha as folhas, o tomate e o peito de frango cozido. Coloque a metade superior do pão por cima. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Brócolis com manteiga

2 3/4 xícara(s) - 367 kcal ● 8g proteína ● 32g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **manteiga**

2 3/4 colher de sopa (39g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

#### **brócolis congelado**

2 3/4 xícara (250g)

#### **sal**

1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

#### **manteiga**

1/3 xícara (78g)

#### **pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

#### **brócolis congelado**

5 1/2 xícara (501g)

#### **sal**

1/3 colher de chá (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Purê de batata instantâneo

207 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 40g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **mistura para purê instantâneo**

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

#### **mistura para purê instantâneo**

4 oz (113g)

1. Prepare as batatas conforme as instruções da embalagem.
2. Também experimente marcas diferentes se você não gostar do que obteve; algumas são muito melhores que outras.

### Peito de frango básico

10 oz - 397 kcal ● 63g proteína ● 16g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/4 lbs (560g)

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.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

### Mistura de arroz saborizada

287 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



**mistura de arroz temperada**  
1/2 saqueta (~160 g) (79g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 16 oz

**pimenta-limão**

1 colher de sopa (7g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 lbs (448g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de atum com abacate

982 kcal ● 91g proteína ● 54g gordura ● 13g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

- cebola, picado**  
1/2 pequeno (39g)
- tomates**  
1/2 xícara, picada (101g)
- atum enlatado**  
2 1/4 lata (387g)
- folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)
- pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá (0g)
- sal**  
1/4 colher de chá (1g)
- suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)
- abacates**  
1 abacate(s) (226g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola, picado**  
1 pequeno (79g)
- tomates**  
1 xícara, picada (203g)
- atum enlatado**  
4 1/2 lata (774g)
- folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)
- pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá (0g)
- sal**  
1/2 colher de chá (2g)
- suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- abacates**  
2 1/4 abacate(s) (452g)

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.