

# Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 2100 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

2089 kcal ● 179g proteína (34%) ● 83g gordura (36%) ● 131g carboidrato (25%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1050 kcal, 74g proteína, 84g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda](#)  
1 sanduíche- 557 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)  
2 lata(s)- 494 kcal

### Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)  
15 onça(s)- 749 kcal



[Batatas fritas assadas](#)  
290 kcal

## Day 2

2089 kcal ● 179g proteína (34%) ● 83g gordura (36%) ● 131g carboidrato (25%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1050 kcal, 74g proteína, 84g carboidratos líquidos, 41g gordura



[Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda](#)  
1 sanduíche- 557 kcal



[Sopa enlatada com pedaços \(não cremosa\)](#)  
2 lata(s)- 494 kcal

### Jantar

1040 kcal, 104g proteína, 47g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Frango assado com tomates e azeitonas](#)  
15 onça(s)- 749 kcal



[Batatas fritas assadas](#)  
290 kcal

## Day 3

2050 kcal ● 145g proteína (28%) ● 56g gordura (25%) ● 216g carboidrato (42%) ● 24g fibra (5%)

### Almoço

1025 kcal, 63g proteína, 134g carboidratos líquidos, 25g gordura



[Suco de fruta](#)  
3 copo(s)- 344 kcal



[Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch](#)  
1 1/2 sanduíche(s)- 683 kcal

### Jantar

1025 kcal, 82g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



[Batatas fritas assadas](#)  
483 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)  
10 2/3 oz- 395 kcal



[Legumes mistos](#)  
1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

## Day 4

2077 kcal ● 149g proteína (29%) ● 89g gordura (39%) ● 144g carboidrato (28%) ● 26g fibra (5%)

### Almoço

1055 kcal, 67g proteína, 62g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Wrap club de presunto e queijo**

2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

### Jantar

1025 kcal, 82g proteína, 82g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Batatas fritas assadas**

483 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

10 2/3 oz- 395 kcal



**Legumes mistos**

1 1/2 xícara(s)- 146 kcal

## Day 5

2085 kcal ● 163g proteína (31%) ● 107g gordura (46%) ● 92g carboidrato (18%) ● 26g fibra (5%)

### Almoço

1055 kcal, 67g proteína, 62g carboidratos líquidos, 57g gordura



**Wrap club de presunto e queijo**

2 1/2 wrap(s)- 1055 kcal

### Jantar

1030 kcal, 96g proteína, 30g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Salada de frango com salsa verde**

958 kcal



**Uvas**

73 kcal

## Day 6

2090 kcal ● 145g proteína (28%) ● 125g gordura (54%) ● 64g carboidrato (12%) ● 31g fibra (6%)

### Almoço

1045 kcal, 61g proteína, 15g carboidratos líquidos, 76g gordura



**Coxas ao molho Buffalo**

12 oz- 700 kcal



**Salada simples de couve e abacate**

345 kcal

### Jantar

1045 kcal, 84g proteína, 50g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Salada de atum com abacate**

873 kcal



**Suco de fruta**

1 1/2 copo(s)- 172 kcal

## Day 7

2090 kcal ● 145g proteína (28%) ● 125g gordura (54%) ● 64g carboidrato (12%) ● 31g fibra (6%)

### Almoço

1045 kcal, 61g proteína, 15g carboidratos líquidos, 76g gordura



**Coxas ao molho Buffalo**

12 oz- 700 kcal



**Salada simples de couve e abacate**

345 kcal

### Jantar

1045 kcal, 84g proteína, 50g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Salada de atum com abacate**

873 kcal



**Suco de fruta**

1 1/2 copo(s)- 172 kcal

## Especiarias e ervas

- manjericão fresco  
30 folhas (15g)
- chili em pó  
5 colher de chá (14g)
- pimenta-do-reino  
2 1/4 g (2g)
- sal  
11 1/2 g (11g)
- pimenta-limão  
4 colher de chá (9g)
- cominho moído  
2 colher de chá (4g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
5 lbs (2270g)

## Frutas e sucos de frutas

- azeitonas verdes  
30 grande (132g)
- suco de fruta  
48 fl oz (mL)
- abacates  
4 abacate(s) (804g)
- uvas  
1 1/4 xícara (115g)
- suco de limão  
4 colher de chá (mL)
- limão  
1 1/2 pequeno (87g)

## Gorduras e óleos

- azeite  
1 1/3 oz (mL)
- óleo  
2 2/3 oz (mL)
- molho mostarda e mel  
4 colher de sopa (60g)
- molho ranch  
1 colher de sopa (mL)
- maionese  
5 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
8 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (1050g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
7 1/2 xícara (225g)
- coxas de frango com pele  
1 1/2 lbs (680g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo  
1/4 lbs (126g)

## Produtos de panificação

- pães Kaiser  
2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)
- pães de hambúrguer  
1 1/2 pão(s) (77g)
- tortillas de farinha  
5 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (245g)

## Sopas, molhos e caldos

- sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)  
4 lata (~540 g) (2104g)
- molho barbecue  
3 colher de sopa (51g)
- salsa verde  
2 colher de sopa (32g)
- Molho Frank's Red Hot  
4 colher de sopa (mL)

## Salsichas e embutidos

- presunto fatiado  
1 1/4 lbs (567g)

## Leguminosas e produtos derivados

- feijão preto  
4 colher de sopa (60g)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora, torradas, sem sal  
4 colher de sopa (30g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
4 lata (688g)

- batatas  
4 grande (7,5-11 cm diâ.) (1476g)
  - mistura de vegetais congelados  
3 xícara (405g)
  - alface romana  
6 1/2 folha interna (39g)
  - cebola  
1 pequeno (70g)
  - folhas de couve  
1 1/2 maço (255g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Sanduíche de frango glaceado com mel e mostarda

1 sanduíche - 557 kcal ● 38g proteína ● 27g gordura ● 38g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**folhas verdes variadas**

4 colher de sopa (8g)

**tomates**

2 fatia média (0,6 cm esp.) (40g)

**queijo**

1 fatia (28 g cada) (28g)

**molho mostarda e mel, dividido**

2 colher de sopa (30g)

**pães Kaiser**

1 pão (≈9 cm diâ.) (57g)

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

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**

1/2 xícara (15g)

**tomates**

4 fatia média (0,6 cm esp.) (80g)

**queijo**

2 fatia (28 g cada) (56g)

**molho mostarda e mel, dividido**

4 colher de sopa (60g)

**pães Kaiser**

2 pão (≈9 cm diâ.) (114g)

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

1/2 lbs (227g)

1. Cubra o peito de frango com metade da mistura de mel e mostarda.
2. Cozinhe o frango em uma frigideira em fogo médio-alto por cerca de 5 minutos de cada lado ou até atingir 165 F (75 C). Retire da frigideira e coloque o queijo por cima enquanto o frango ainda estiver quente.
3. Espalhe o restante do molho nas metades cortadas do pão.
4. Coloque o frango sobre a base do pão; cubra com alface, tomate e a outra metade do pão. Sirva.
5. Para fazer em grande quantidade: cozinhe o frango e mantenha-o na geladeira separadamente dos demais ingredientes do sanduíche. Monte o sanduíche no dia de consumir para melhores resultados. Reaqueça o frango, se desejar.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g proteína ● 14g gordura ● 46g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)**

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

---

### Suco de fruta

3 copo(s) - 344 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 76g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3 copo(s)

#### suco de fruta

24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

### Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 1/2 sanduíche(s) - 683 kcal ● 58g proteína ● 23g gordura ● 58g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 sanduíche(s)

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

1/2 lbs (255g)

#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### alface romana

1 1/2 folha interna (9g)

#### molho ranch

1 colher de sopa (mL)

#### pães de hambúrguer

1 1/2 pão(s) (77g)

#### molho barbecue

3 colher de sopa (51g)

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.
-

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Wrap club de presunto e queijo

2 1/2 wrap(s) - 1055 kcal ● 67g proteína ● 57g gordura ● 62g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### queijo

5 colher de sopa, ralado (35g)

#### tomates

5 fatia média (0,6 cm esp.) (100g)

#### tortillas de farinha

2 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (123g)

#### presunto fatiado

10 oz (284g)

#### alface romana

2 1/2 folha interna (15g)

#### maionese

2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo

10 colher de sopa, ralado (70g)

#### tomates

10 fatia média (0,6 cm esp.) (200g)

#### tortillas de farinha

5 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (245g)

#### presunto fatiado

1 1/4 lbs (567g)

#### alface romana

5 folha interna (30g)

#### maionese

5 colher de sopa (mL)

1. Monte o wrap ao seu gosto.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### coxas de frango com pele

3/4 lbs (340g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### Molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### coxas de frango com pele

1 1/2 lbs (680g)

#### pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

#### sal

3 pitada (2g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

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.

## Salada simples de couve e abacate

345 kcal ● 7g proteína ● 23g gordura ● 14g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, espremido**

3/4 pequeno (44g)

**abacates, picado**

3/4 abacate(s) (151g)

**folhas de couve, picado**

3/4 maço (128g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, espremido**

1 1/2 pequeno (87g)

**abacates, picado**

1 1/2 abacate(s) (302g)

**folhas de couve, picado**

1 1/2 maço (255g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Frango assado com tomates e azeitonas

15 onça(s) - 749 kcal ● 100g proteína ● 31g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manjeriço fresco, ralado**

15 folhas (8g)

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

15 oz (425g)

**chili em pó**

2 1/2 colher de chá (7g)

**pimenta-do-reino**

5 pitada (1g)

**azeitonas verdes**

15 grande (66g)

**sal**

5 pitada (4g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

**tomates**

15 tomatinhos (255g)

Para todas as 2 refeições:

**manjeriço fresco, ralado**

30 folhas (15g)

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

30 oz (851g)

**chili em pó**

5 colher de chá (14g)

**pimenta-do-reino**

1 1/4 colher de chá (1g)

**azeitonas verdes**

30 grande (132g)

**sal**

1 1/4 colher de chá (8g)

**azeite**

5 colher de chá (mL)

**tomates**

30 tomatinhos (510g)

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 manjeriço 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.

### Batatas fritas assadas

290 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 37g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**batatas**  
3/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (277g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**batatas**  
1 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)  
(554g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Batatas fritas assadas

483 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 62g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**batatas**  
1 1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (461g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**batatas**  
2 1/2 grande (7,5-11 cm diâ.)  
(923g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

### Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pimenta-limão**

2 colher de chá (5g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

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

2/3 lbs (299g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-limão**

4 colher de chá (9g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

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

1 1/3 lbs (597g)

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**  
Preeaqueça 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.

## Legumes mistos

1 1/2 xícara(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 19g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**mistura de vegetais congelados**

1 1/2 xícara (203g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura de vegetais congelados**

3 xícara (405g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5

### Salada de frango com salsa verde

958 kcal ● 95g proteína ● 49g gordura ● 19g carboidrato ● 16g fibra



#### **feijão preto, escorrido e enxaguado**

4 colher de sopa (60g)

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

3/4 lbs (340g)

#### **óleo**

2 colher de chá (mL)

#### **folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

#### **abacates, fatiado**

4 fatias (100g)

#### **sementes de abóbora, torradas, sem sal**

4 colher de sopa (30g)

#### **cominho moído**

2 colher de chá (4g)

#### **salsa verde**

2 colher de sopa (32g)

#### **tomates, picado**

1 tomate roma (80g)

1. Esfregue o frango com óleo, cominho e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira ou chapa por cerca de 10 minutos de cada lado ou até o frango estar cozido por completo, mas ainda suculento. Retire o frango da frigideira e deixe esfriar.
2. Adicione os feijões-pretos na frigideira e cozinhe até que estejam apenas aquecidos, alguns minutos. Retire do fogo e reserve.
3. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, pique em pedaços do tamanho de uma garfada.
4. Adicione as folhas mistas numa tigela e disponha o frango, os feijões, o abacate e os tomates por cima. Mexa delicadamente a salada. Finalize com sementes de abóbora e salsa verde. Sirva.

### Uvas

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



#### **uvas**

1 1/4 xícara (115g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Salada de atum com abacate

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**cebola, picado**  
1/2 pequeno (35g)  
**tomates**  
1/2 xícara, picada (90g)  
**atum enlatado**  
2 lata (344g)  
**folhas verdes variadas**  
2 xícara (60g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola, picado**  
1 pequeno (70g)  
**tomates**  
1 xícara, picada (180g)  
**atum enlatado**  
4 lata (688g)  
**folhas verdes variadas**  
4 xícara (120g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**suco de limão**  
4 colher de chá (mL)  
**abacates**  
2 abacate(s) (402g)

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.

### Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**suco de fruta**  
12 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

**suco de fruta**  
24 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.