

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 1000 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 1 955 kcal ● 92g proteína (38%) ● 52g gordura (49%) ● 19g carboidrato (8%) ● 11g fibra (5%)

Almoço

500 kcal, 42g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



Coxas de frango com limão e azeitonas
6 onça(s)- 438 kcal



Quiabo
1 1/2 xícara- 60 kcal

Jantar

455 kcal, 50g proteína, 8g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peru moído básico
8 oz- 375 kcal



Ervilha-torta
82 kcal

Day 2 1022 kcal ● 112g proteína (44%) ● 48g gordura (42%) ● 21g carboidrato (8%) ● 15g fibra (6%)

Almoço

490 kcal, 51g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

530 kcal, 61g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal

Day 3 1022 kcal ● 112g proteína (44%) ● 48g gordura (42%) ● 21g carboidrato (8%) ● 15g fibra (6%)

Almoço

490 kcal, 51g proteína, 13g carboidratos líquidos, 22g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão
368 kcal



Ervilha-torta
123 kcal

Jantar

530 kcal, 61g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
9 onça(s)- 449 kcal

Day 4

975 kcal ● 97g proteína (40%) ● 49g gordura (45%) ● 27g carboidrato (11%) ● 10g fibra (4%)

Almoço

490 kcal, 45g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal

Jantar

485 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 21g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Repolho sem recheio
407 kcal

Day 5

1034 kcal ● 102g proteína (39%) ● 58g gordura (50%) ● 16g carboidrato (6%) ● 10g fibra (4%)

Almoço

490 kcal, 45g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ervilha-torta
82 kcal



Carnitas na panela elétrica
8 oz- 410 kcal

Jantar

540 kcal, 57g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal



Frango e legumes assados em uma única assadeira
298 kcal

Day 6

1021 kcal ● 91g proteína (36%) ● 58g gordura (51%) ● 18g carboidrato (7%) ● 15g fibra (6%)

Almoço

525 kcal, 42g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Jantar

500 kcal, 49g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Hambúrguer simples de peru
2 hambúrguer(es)- 375 kcal

Day 7

1021 kcal ● 91g proteína (36%) ● 58g gordura (51%) ● 18g carboidrato (7%) ● 15g fibra (6%)

Almoço

525 kcal, 42g proteína, 13g carboidratos líquidos, 29g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Jantar

500 kcal, 49g proteína, 6g carboidratos líquidos, 29g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
122 kcal



Hambúrguer simples de peru
2 hambúrguer(es)- 375 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/4 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ carne moída de peru, crua
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
1 coxa (170 g cada) (170g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 lb (454g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
10 xícara (1440g)
- ☐ alho
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ quiabo, congelado
1 1/2 xícara (168g)
- ☐ abobrinha
2 médio (392g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (362g)
- ☐ pimentão vermelho
1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)
- ☐ brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (49g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ caldo de frango
1/8 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
1/2 lata (~170 g) (95g)
- ☐ limão
1/4 grande (21g)

Especiarias e ervas

- ☐ alecrim seco
3 pitada (0g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ manjeriço fresco
18 folhas (9g)
- ☐ chili em pó
1 colher de sopa (8g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ cebola em pó
4 pitada (1g)
- ☐ orégano seco
3 pitada, moído (1g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
- ☐ tempero italiano
2 pitada (1g)
- ☐ tomates em cubos
1/2 lata(s) (210g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
1/4 embalagem (400 g) (99g)

Bebidas

- ☐ água
1/8 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Produtos suínos

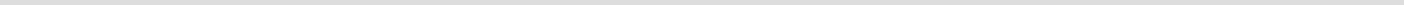
- ☐ paleta de porco
1 lbs (453g)
- ☐ bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)

Peixes e mariscos

☐ suco de limão
1 1/3 fl oz (mL)

☐ abacates
1 abacate(s) (201g)

☐ atum enlatado
2 lata (344g)



Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Coxas de frango com limão e azeitonas

6 onça(s) - 438 kcal ● 39g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 6 onça(s)

caldo de frango

1/8 xícara(s) (mL)

azeitonas verdes

1/4 lata pequena (~60 g) (16g)

limão

1/4 grande (21g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alecrim seco

3 pitada (0g)

alho, picado

3/4 dente(s) (de alho) (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

1 pitada (1g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

1. Seque as coxas de frango com papel-toalha. Tempere com sal e pimenta e coloque em uma assadeira, com a pele virada para cima.
2. Polvilhe com alho e alecrim e regue com azeite. Esfregue os temperos em todos os lados das coxas. Distribua gomos de limão aqui e ali. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Aqueça o forno a 375 F (190 C).
4. Coloque a assadeira no forno, sem cobrir, e asse até que a pele esteja levemente dourada, cerca de 20 minutos. Espalhe as azeitonas sobre o frango e adicione o caldo. Cubra bem e asse por 1 hora, até que a carne esteja muito macia.
5. Retire as coxas e os gomos de limão e arrume em uma travessa.
6. Despeje os sucos da assadeira em uma panela e retire rapidamente a gordura da superfície. Em fogo alto, ferva rapidamente até reduzir pela metade. Despeje os sucos sobre o frango e sirva.

Quiabo

1 1/2 xícara - 60 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara

quiabo, congelado
1 1/2 xícara (168g)

1. Coloque o quiabo congelado em uma panela.
2. Cubra com água e ferva por 3 minutos.
3. Escorra e tempere a gosto. Sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal ● 43g proteína ● 21g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
coxa de frango desossada e sem pele
1/2 lb (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
coxa de frango desossada e sem pele
1 lb (454g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Ervilha-torta

123 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
-

Carnitas na panela elétrica

8 oz - 410 kcal ● 40g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

paleta de porco
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

paleta de porco
1 lbs (453g)

1. Tempere a paleta de porco com sal e pimenta.
 2. Coloque o porco na panela elétrica, tampe e cozinhe em fogo baixo por 6-8 horas. O tempo pode variar, então verifique ocasionalmente. O porco deve desfiar facilmente quando estiver pronto.
 3. Use dois garfos para desfiar o porco. Sirva.
-

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de folhas mistas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

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

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola

1/4 pequeno (18g)

pimentão

1 grande (164g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

cebola

1/2 pequeno (35g)

pimentão

2 grande (328g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

abacates

1 abacate(s) (201g)

atum enlatado, escorrido

2 lata (344g)

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Peru moído básico

8 oz - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Ervilha-torta

82 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1/2 médio (98g)

alho, picado

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

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

1/2 dente (de alho) (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Frango assado com tomates e azeitonas

9 onça(s) - 449 kcal ● 60g proteína ● 19g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco, ralado

9 folhas (5g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (255g)

chili em pó

1/2 colher de sopa (4g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

azeitonas verdes

9 grande (40g)

sal

3 pitada (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

9 tomatinhos (153g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco, ralado

18 folhas (9g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (510g)

chili em pó

1 colher de sopa (8g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa (1g)

azeitonas verdes

18 grande (79g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

tomates

18 tomatinhos (306g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

tomates

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

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

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

Repolho sem recheio

407 kcal ● 50g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



água

1/8 xícara(s) (mL)

alho em pó

2 pitada (1g)

tempero italiano

2 pitada (1g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

tomates em cubos

1/2 lata(s) (210g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

1/4 embalagem (400 g) (99g)

carne moída (93% magra)

1/2 lbs (227g)

1. Em uma panela grande em fogo médio-alto, adicione a carne moída e vá quebrando. Junte os demais ingredientes, mais uma generosa pitada de sal e pimenta, e leve para ferver.
2. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



bacon cru

1 1/2 fatia(s) (43g)

abobrinha

3/4 médio (147g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Frango e legumes assados em uma única assadeira

298 kcal ● 40g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



pimentão vermelho, sem sementes e fatiado

1/4 médio (≈7 cm de comprimento, 6,4 cm diâ.) (30g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

6 oz (170g)

orégano seco

3 pitada, moído (1g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

abobrinha, fatiado

1/4 médio (49g)

cebola, fatiado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tomates

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

1. Preeaqueça o forno a 500°F (260°C).
2. Corte todos os legumes em pedaços grandes. Pique o frango em cubos pequenos.
3. Em um refratário ou em uma assadeira, coloque os legumes, o frango cru, o óleo e os temperos. Misture para combinar.
4. Asse por cerca de 15-20 minutos até que o frango esteja cozido e os legumes levemente chamuscados.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

122 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Hambúrguer simples de peru

2 hambúrguer(es) - 375 kcal ● 45g proteína ● 22g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

1 lbs (454g)

1. Em uma tigela, tempere o peru moído com sal, pimenta e quaisquer outros temperos preferidos. Modele o peru em formato de hambúrguer.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira quente. Adicione o hambúrguer e cozinhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado ou até não apresentar mais cor rosa no interior. Sirva.