

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 1700 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 1670 kcal ● 131g proteína (31%) ● 81g gordura (44%) ● 85g carboidrato (20%) ● 20g fibra (5%)

Almoço

825 kcal, 80g proteína, 45g carboidratos líquidos, 32g gordura



Medalhões de batata-doce
1 batata doce- 309 kcal



Pimentões e cebolas salteados
94 kcal



Peito de frango marinado
12 oz- 424 kcal

Jantar

845 kcal, 51g proteína, 40g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada de bife e beterraba
703 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal

Day 2 1692 kcal ● 177g proteína (42%) ● 93g gordura (50%) ● 17g carboidrato (4%) ● 18g fibra (4%)

Almoço

840 kcal, 78g proteína, 11g carboidratos líquidos, 50g gordura



Salada básica de frango e espinafre
507 kcal



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal

Jantar

850 kcal, 99g proteína, 7g carboidratos líquidos, 44g gordura



Brócolis
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal



Peru moído básico
16 oz- 750 kcal

Day 3 1663 kcal ● 132g proteína (32%) ● 99g gordura (54%) ● 40g carboidrato (10%) ● 21g fibra (5%)

Almoço

830 kcal, 65g proteína, 16g carboidratos líquidos, 52g gordura



Vagens
126 kcal



Frango frito low carb
12 onças (oz)- 702 kcal

Jantar

835 kcal, 67g proteína, 24g carboidratos líquidos, 47g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
326 kcal



Linguiça de frango
4 unidade- 508 kcal

Day 4

1694 kcal ● 150g proteína (35%) ● 81g gordura (43%) ● 68g carboidrato (16%) ● 25g fibra (6%)

Almoço

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



Gomos de batata-doce
261 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

835 kcal, 67g proteína, 24g carboidratos líquidos, 47g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
326 kcal



Linguiça de frango
4 unidade- 508 kcal

Day 5

1663 kcal ● 134g proteína (32%) ● 79g gordura (43%) ● 73g carboidrato (18%) ● 30g fibra (7%)

Almoço

860 kcal, 83g proteína, 44g carboidratos líquidos, 33g gordura



Gomos de batata-doce
261 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
12 onça(s)- 599 kcal

Jantar

805 kcal, 51g proteína, 29g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salada de salmão e alcachofra
526 kcal



Amêndoas torradas
1/3 xícara(s)- 277 kcal

Day 6

1713 kcal ● 140g proteína (33%) ● 57g gordura (30%) ● 120g carboidrato (28%) ● 41g fibra (10%)

Almoço

910 kcal, 31g proteína, 112g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Uvas-passas
1/2 xícara- 275 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal

Jantar

800 kcal, 110g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Day 7

1713 kcal ● 140g proteína (33%) ● 57g gordura (30%) ● 120g carboidrato (28%) ● 41g fibra (10%)

Almoço

910 kcal, 31g proteína, 112g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Uvas-passas
1/2 xícara- 275 kcal



Ensopado de feijão preto e batata-doce
415 kcal

Jantar

800 kcal, 110g proteína, 8g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
3 xícara(s)- 209 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
3 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (770g)
- ☐ cebola
5/6 médio (diâ. 6,5 cm) (88g)
- ☐ pimentão
3/4 grande (123g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
1 1/2 beterraba(s) (75g)
- ☐ brócolis
3/4 xícara, picado (68g)
- ☐ espinafre fresco
3 1/3 xícara(s) (100g)
- ☐ brócolis congelado
9 1/2 xícara (865g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
5 1/3 xícara (768g)
- ☐ tomates
4 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (532g)
- ☐ alcachofras, enlatadas
13 1/4 colher de sopa, corações (140g)
- ☐ alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ polpa de tomate
4 colher de chá (21g)
- ☐ folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
2 2/3 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/3 xícara (mL)
- ☐ azeite
3 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 lbs (2196g)
- ☐ carne moída de peru, crua
1 lbs (454g)

Outro

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
1/2 lbs (213g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ azeitonas verdes
24 grande (106g)
- ☐ uvas-passas
1 xícara, compacta (165g)
- ☐ suco de limão
2 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/3 xícara, inteira (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
4 pitada (1g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- ☐ manjeriço fresco
24 folhas (12g)
- ☐ chili em pó
4 colher de chá (11g)
- ☐ cominho moído
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (14g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
3/4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida
8 linguiça (672g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão enlatado
1/2 lbs (213g)

- ☐ folhas verdes variadas
6 xícara (180g)
- ☐ torresmo
11 g (11g)
- ☐ coxas de frango com pele
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ água
2 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão preto
1 1/3 lata(s) (585g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Medalhões de batata-doce

1 batata doce - 309 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1 batata doce

batata-doce, fatiado

1 batata-doce, 13 cm de comprimento
(210g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Fatie a batata-doce em medalhões finos, cerca de 1/4 de polegada de espessura. Cubra bem com óleo e tempere com sal/pimenta a gosto.
3. Distribua as fatias de batata-doce uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Pimentões e cebolas salteados

94 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



óleo

1 colher de chá (mL)

cebola, fatiado

3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (41g)

pimentão, cortado em tiras

3/4 grande (123g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho para marinar

6 colher de sopa (mL)

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

3/4 lbs (336g)

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.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada básica de frango e espinafre

507 kcal ● 67g proteína ● 23g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

10 oz (284g)

molho para salada

2 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

3 1/3 xícara(s) (100g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/8 xícara(s)

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Vagens

126 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



vagens verdes congeladas

2 2/3 xícara (323g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Frango frito low carb

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



Rende 12 onças (oz)

torresmo, esmagado

10 3/4 g (11g)

coxas de frango com pele

3/4 lbs (340g)

tempero cajun

4 pitada (1g)

molho picante

3/4 colher de sopa (mL)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

1 colher de chá (6g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

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 pão

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:

manjeri  o fresco, ralado

24 folhas (12g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

chili em pão

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 manjeri  o 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 5 [ ](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas-passas

1/2 xícara - 275 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 62g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

uvas-passas

1/2 xícara, compacta (83g)

Para todas as 2 refeições:

uvas-passas

1 xícara, compacta (165g)

1. A receita não possui instruções.

Ensopado de feijão preto e batata-doce

415 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 46g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

batata-doce, cortado em cubos

1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

polpa de tomate

2 colher de chá (11g)

óleo

1 colher de chá (mL)

folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

cominho moído

4 pitada (1g)

água

1 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

2/3 lata(s) (293g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

cebola, picado

2/3 pequeno (47g)

batata-doce, cortado em cubos

2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

polpa de tomate

4 colher de chá (21g)

óleo

2 colher de chá (mL)

folhas de couve

16 colher de sopa, picada (40g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

cominho moído

1 colher de chá (2g)

água

2 xícara(s) (mL)

feijão preto, escorrido

1 1/3 lata(s) (585g)

1. Preaqueça o forno a 350 °F (180 °C). Coloque a batata-doce em cubos em uma assadeira e asse por 30-40 minutos até ficar macia.\r\nEnquanto isso, prepare os legumes. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe até amolecerem, cerca de 15 minutos.\r\nAdicione o cominho e uma boa pitada de sal/pimenta à panela e misture. Aqueça até ficar perfumado, cerca de um minuto.\r\nAdicione a pasta de tomate, a água e o feijão preto e mexa. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.\r\nQuando as batatas-doces estiverem macias, adicione-as à panela junto com a couve e o suco de limão. Mexa e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de bife e beterraba

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



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

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

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

brócolis

3/4 xícara, picado (68g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

bife de alcatra cru

1/2 lbs (213g)

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.

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 6g fibra

Rende 3 kiwi

kiwi

3 fruta (207g)



1. Fatie o kiwi e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Brócolis

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



Rende 3 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

3 1/2 xícara (319g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Peru moído básico

16 oz - 750 kcal ● 89g proteína ● 44g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

óleo

2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

1 lbs (454g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

ervilhas sugar snap congeladas

5 1/3 xícara (768g)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

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

Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguiça de frango, cozida

4 linguiça (336g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça de frango, cozida

8 linguiça (672g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de salmão e alcachofra

526 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



tomates, cortado ao meio

13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

vinagrete balsâmico

5 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

alcachofras, enlatadas

13 1/3 colher de sopa, corações (140g)

salmão enlatado

1/2 lbs (213g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

amêndoas

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

3 xícara(s) - 209 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

6 xícara (546g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango com limão e pimenta

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 colher de sopa (14g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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
Preaqueça 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.
-