

Meal Plan - Plano alimentar paleo com jejum intermitente de 1800 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

1760 kcal ● 172g proteína (39%) ● 86g gordura (44%) ● 58g carboidrato (13%) ● 18g fibra (4%)

Almoço

850 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 56g gordura



[Arroz de couve-flor](#)

2 1/2 xícara(s)- 151 kcal



[Bife salteado com pimentões](#)

701 kcal

Jantar

910 kcal, 110g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Batatas-doces assadas](#)

1 batata(s) doce(s)- 216 kcal



[Peito de frango básico](#)

16 oz- 635 kcal



[Brócolis](#)

2 xícara(s)- 58 kcal

Day 2

1760 kcal ● 172g proteína (39%) ● 86g gordura (44%) ● 58g carboidrato (13%) ● 18g fibra (4%)

Almoço

850 kcal, 62g proteína, 18g carboidratos líquidos, 56g gordura



[Arroz de couve-flor](#)

2 1/2 xícara(s)- 151 kcal



[Bife salteado com pimentões](#)

701 kcal

Jantar

910 kcal, 110g proteína, 40g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Batatas-doces assadas](#)

1 batata(s) doce(s)- 216 kcal



[Peito de frango básico](#)

16 oz- 635 kcal



[Brócolis](#)

2 xícara(s)- 58 kcal

Day 3

1759 kcal ● 115g proteína (26%) ● 97g gordura (50%) ● 73g carboidrato (17%) ● 34g fibra (8%)

Almoço

875 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 55g gordura



[Pistaches](#)

188 kcal



[Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate](#)

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



[Mirtilos](#)

1 xícara(s)- 95 kcal

Jantar

885 kcal, 65g proteína, 45g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)

9 oz- 603 kcal



[Purê de batata-doce](#)

183 kcal



[Brócolis assado](#)

98 kcal

Day 4

1759 kcal ● 115g proteína (26%) ● 97g gordura (50%) ● 73g carboidrato (17%) ● 34g fibra (8%)

Almoço

875 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 55g gordura



Pistaches
188 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Mirtilos
1 xícara(s)- 95 kcal

Jantar

885 kcal, 65g proteína, 45g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
9 oz- 603 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal



Brócolis assado
98 kcal

Day 5

1845 kcal ● 148g proteína (32%) ● 118g gordura (58%) ● 21g carboidrato (5%) ● 26g fibra (6%)

Almoço

925 kcal, 84g proteína, 2g carboidratos líquidos, 64g gordura



Salmão simples
14 oz- 898 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 6

1826 kcal ● 126g proteína (28%) ● 115g gordura (57%) ● 34g carboidrato (8%) ● 37g fibra (8%)

Almoço

910 kcal, 62g proteína, 15g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal

Jantar

920 kcal, 64g proteína, 19g carboidratos líquidos, 55g gordura



Salada de tomate e abacate
235 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal

Day 7

1767 kcal ● 193g proteína (44%) ● 91g gordura (46%) ● 26g carboidrato (6%) ● 18g fibra (4%)

Almoço

910 kcal, 62g proteína, 15g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de atum com abacate
545 kcal



Mix de castanhas
3/8 xícara(s)- 363 kcal

Jantar

860 kcal, 131g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



Quiabo
1 3/4 xícara- 70 kcal



Peito de frango ao balsâmico
20 oz- 789 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ couve-flor congelada
5 xícara (567g)
- ☐ folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
- ☐ tempero italiano
5 pitada (2g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (195g)
- ☐ gengibre fresco
2 1/2 colher de sopa (15g)
- ☐ alho
5 dente(s) (de alho) (15g)
- ☐ pimentão
5 grande (790g)
- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ brócolis congelado
2 1/4 lbs (1023g)
- ☐ alface romana
3 folha externa (84g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (236g)
- ☐ quiabo, congelado
1 3/4 xícara (196g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
1 1/4 lbs (567g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 1/2 g (5g)
- ☐ orégano seco
1 pitada, moído (0g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1463g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- ☐ mix de nozes
13 1/4 colher de sopa (112g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5 1/4 abacate(s) (1055g)
- ☐ mirtilos
2 xícara (296g)
- ☐ limão
3/4 grande (63g)
- ☐ suco de limão
2 fl oz (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
3/4 lbs (340g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
6 fatia(s) (60g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 lbs (907g)
- ☐ atum enlatado
5 1/2 lata (946g)

- ☐ cebola em pó
4 pitada (1g)
 - ☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)
-

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Arroz de couve-flor

2 1/2 xícara(s) - 151 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
couve-flor congelada
2 1/2 xícara (284g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
5 colher de chá (mL)
couve-flor congelada
5 xícara (567g)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

Bife salteado com pimentões

701 kcal ● 60g proteína ● 45g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

cebola, fatiado
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
gingibre fresco, picado
1 1/4 colher de sopa (8g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras finas
10 oz (283g)
azeite
2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
alho, picado
2 1/2 dente(s) (de alho) (8g)
pimentão, cortado em fatias finas
1 1/4 médio (149g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, fatiado
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)
gingibre fresco, picado
2 1/2 colher de sopa (15g)
bife de alcatra cru, cortado em tiras finas
1 1/4 lbs (567g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
5 pitada, moído (1g)
alho, picado
5 dente(s) (de alho) (15g)
pimentão, cortado em fatias finas
2 1/2 médio (298g)

1. Coloque tiras de bife em uma tigela e polvilhe pimenta por cima. Misture para envolver.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio-alto e adicione os pimentões, as cebolas, o gengibre e o alho; cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente. Transfira para um prato.
3. Coloque o bife na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 2-3 minutos.
4. Adicione os vegetais de volta à panela e cozinhe por mais um minuto aproximadamente.
5. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Pistaches

188 kcal 7g proteína 14g gordura 6g carboidrato 3g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca 4 colher de sopa (31g)	pistaches sem casca 1/2 xícara (62g)
--	--

- 1. A receita não possui instruções.

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal 43g proteína 40g gordura 5g carboidrato 11g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado 3/4 abacate(s) (151g) presunto fatiado 6 oz (170g) bacon 3 fatia(s) (30g) alface romana 1 1/2 folha externa (42g)	abacates, fatiado 1 1/2 abacate(s) (302g) presunto fatiado 3/4 lbs (340g) bacon 6 fatia(s) (60g) alface romana 3 folha externa (84g)
--	---

- 1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
- 2. Coloque o presunto, o bacon e o abacate no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal 1g proteína 0g gordura 18g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

mirtilos 1 xícara (148g)	mirtilos 2 xícara (296g)
------------------------------------	------------------------------------

- 1. Lave os mirtilos e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salmão simples

14 oz - 898 kcal ● 81g proteína ● 64g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

salmão

14 oz (397g)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:
FRITAR NA PANELA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. ASSAR: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Salada de atum com abacate

545 kcal 51g proteína 30g gordura 7g carboidrato 10g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- cebola, picado 1/3 pequeno (22g)
- tomates 5 colher de sopa, picada (56g)
- atum enlatado 1 1/4 lata (215g)
- folhas verdes variadas 1 1/4 xícara (38g)
- 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)

- cebola, picado 5/8 pequeno (44g)
- tomates 10 colher de sopa, picada (113g)
- atum enlatado 2 1/2 lata (430g)
- folhas verdes variadas 2 1/2 xícara (75g)
- pimenta-do-reino 1/3 colher de chá (0g)
- sal 1/3 colher de chá (1g)
- suco de limão 2 1/2 colher de chá (mL)
- abacates 1 1/4 abacate(s) (251g)

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.

Mix de castanhas

3/8 xícara(s) - 363 kcal 11g proteína 30g gordura 8g carboidrato 4g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- mix de nozes 6 2/3 colher de sopa (56g)

- mix de nozes 13 1/3 colher de sopa (112g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Batatas-doces assadas

1 batata(s) doce(s) - 216 kcal 3g proteína 4g gordura 36g carboidrato 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- orégano seco 1/2 pitada, moído (0g)
- óleo 1/4 colher de sopa (mL)
- batata-doce 1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
- pimenta-do-reino 1/2 pitada, moído (0g)
- sal 1/2 pitada (0g)

- orégano seco 1 pitada, moído (0g)
- óleo 1/2 colher de sopa (mL)
- batata-doce 2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- pimenta-do-reino 1 pitada, moído (0g)
- sal 1 pitada (1g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (175°C).
2. Opção 1: Batatas-doces inteiras: Coloque as batatas-doces inteiras em um refratário. Esfregue-as com óleo, orégano e sal e pimenta para cobrir completamente. Asse por 60 minutos ou até que estejam macias ao espetar com um garfo.
3. Opção 2: Batatas-doces em cubos: Coloque as batatas-doces em cubos em um refratário. Regue com óleo e polvilhe com orégano, sal e pimenta. Misture para cobrir uniformemente. Asse por 30–40 minutos, mexendo na metade do tempo, ou até que estejam macias e douradas.

Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal 101g proteína 26g gordura 0g carboidrato 0g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

- óleo 1 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru 1 lbs (448g)

- óleo 2 colher de sopa (mL)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru 2 lbs (896g)

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.

Brócolis

2 xícara(s) - 58 kcal 5g proteína 0g gordura 4g carboidrato 5g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado 2 xícara (182g)	brócolis congelado 4 xícara (364g)
--	--

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [↗](#)
Comer em dia 3 e dia 4

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

9 oz - 603 kcal ● 53g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

limão, cortado em gomos 3/8 grande (32g) salmão, com pele 1/2 lbs (255g) óleo 1/2 colher de sopa (mL) tomilho seco 3 pitada, folhas (0g)	limão, cortado em gomos 3/4 grande (63g) salmão, com pele 18 oz (510g) óleo 1 colher de sopa (mL) tomilho seco 1/4 colher de sopa, folhas (1g)
---	---

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal Para todas as 2 refeições:

batata-doce 1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)	batata-doce 2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
--	--

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.

Brócolis assado

98 kcal ● 9g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

cebola em pó
2 pitada (1g)
alho em pó
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
brócolis congelado
1 embalagem (284g)

cebola em pó
4 pitada (1g)
alho em pó
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
brócolis congelado
2 embalagem (568g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F.
2. Distribua o brócolis congelado em uma assadeira levemente untada e tempere com sal, pimenta, alho em pó e cebola em pó.
3. Asse por 20 minutos e então vire o brócolis. Continue assando até que o brócolis esteja levemente crocante e chamuscado, por mais aproximadamente 20 minutos.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
alho em pó
2 pitada (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
cebola
1 colher de sopa, picado (15g)

tomates, cortado em cubinhos
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
alho em pó
4 pitada (2g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
abacates, cortado em cubos
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing: pt.for_single_meal

Para todas as 2 refeições:

cebola
3/8 pequeno (26g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
abacates
3/4 abacate(s) (151g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

cebola
3/4 pequeno (53g)
pimentão
3 grande (492g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Quiabo

1 3/4 xícara - 70 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 3/4 xícara

quiabo, congelado
1 3/4 xícara (196g)

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

Peito de frango ao balsâmico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteína ● 30g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

tempero italiano
5 pitada (2g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/4 lbs (567g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

