

Meal Plan - Plano alimentar paleo com 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 2014 kcal ● 193g proteína (38%) ● 101g gordura (45%) ● 64g carboidrato (13%) ● 20g fibra (4%)

Almoço

990 kcal, 103g proteína, 55g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Gomos de batata-doce](#)
391 kcal



[Costeletas de porco ao curry](#)
2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal

Jantar

1025 kcal, 90g proteína, 9g carboidratos líquidos, 66g gordura



[Salmão assado lentamente com limão e tomilho](#)
14 oz- 938 kcal



[Brócolis](#)
3 xícara(s)- 87 kcal

Day 2 1993 kcal ● 180g proteína (36%) ● 97g gordura (44%) ● 68g carboidrato (14%) ● 30g fibra (6%)

Almoço

990 kcal, 103g proteína, 55g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Gomos de batata-doce](#)
391 kcal



[Costeletas de porco ao curry](#)
2 1/2 costeletas(s)- 598 kcal

Jantar

1005 kcal, 77g proteína, 14g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
727 kcal



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

Day 3 1972 kcal ● 148g proteína (30%) ● 123g gordura (56%) ● 29g carboidrato (6%) ● 38g fibra (8%)

Almoço

965 kcal, 71g proteína, 16g carboidratos líquidos, 61g gordura



[Abacate](#)
176 kcal



[Wrap de alface com peru, bacon e abacate](#)
2 1/2 wrap(s)- 792 kcal

Jantar

1005 kcal, 77g proteína, 14g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Salada de atum com abacate](#)
727 kcal



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

Day 4

1998 kcal ● 139g proteína (28%) ● 107g gordura (48%) ● 82g carboidrato (16%) ● 37g fibra (7%)

Almoço

1000 kcal, 86g proteína, 16g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de frango com abacate

1001 kcal

Jantar

1000 kcal, 53g proteína, 65g carboidratos líquidos, 51g gordura



Batata-doce assada com alecrim

525 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Coxas de frango com tomilho e limão

368 kcal

Day 5

1984 kcal ● 156g proteína (31%) ● 105g gordura (48%) ● 71g carboidrato (14%) ● 32g fibra (6%)

Almoço

1000 kcal, 86g proteína, 16g carboidratos líquidos, 56g gordura



Salada de frango com abacate

1001 kcal

Jantar

985 kcal, 70g proteína, 55g carboidratos líquidos, 49g gordura



Batata-doce assada com alecrim

473 kcal



Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal

Day 6

2029 kcal ● 155g proteína (31%) ● 129g gordura (57%) ● 29g carboidrato (6%) ● 33g fibra (6%)

Almoço

1055 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 72g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

2 wrap(s)- 791 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

975 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 57g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal

Day 7

2029 kcal ● 155g proteína (31%) ● 129g gordura (57%) ● 29g carboidrato (6%) ● 33g fibra (6%)

Almoço

1055 kcal, 66g proteína, 15g carboidratos líquidos, 72g gordura



Tomates-cereja

12 tomates-cereja- 42 kcal



Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

2 wrap(s)- 791 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

Jantar

975 kcal, 88g proteína, 14g carboidratos líquidos, 57g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s)- 175 kcal



Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
6 batata-doce, 13 cm de comprimento (1295g)
- ☐ brócolis congelado
9 1/2 xícara (865g)
- ☐ cebola
1 médio (diâ. 6,5 cm) (98g)
- ☐ tomates
5 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (658g)
- ☐ alface romana
6 1/2 folha externa (182g)
- ☐ couve-de-bruxelas
20 brotos (380g)
- ☐ abobrinha
4 médio (784g)
- ☐ alho
2 dente (de alho) (6g)

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (25g)
- ☐ curry em pó
1 1/4 colher de chá (3g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1 1/4 colher de sopa (19g)
- ☐ alecrim seco
1 1/2 colher de sopa (5g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de porco com osso
5 pedaço (890g)
- ☐ bacon
13 fatia(s) (130g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ limão
5/8 grande (49g)
- ☐ suco de limão
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ abacates
6 3/4 abacate(s) (1365g)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
14 oz (397g)
- ☐ atum enlatado
3 1/3 lata (573g)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
3 1/3 xícara (100g)
- ☐ tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (161g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fiambre de peru
10 oz (284g)
- ☐ presunto fatiado
1 lbs (454g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1361g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/4 lbs (567g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Gomos de batata-doce

391 kcal ● 5g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce, cortado em gomos

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

óleo

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

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.

Costeletas de porco ao curry

2 1/2 costeletas(s) - 598 kcal ● 98g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

curry em pó

5 pitada (1g)

costeleta de porco com osso

2 1/2 pedaço (445g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

curry em pó

1 1/4 colher de chá (3g)

costeleta de porco com osso

5 pedaço (890g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Wrap de alface com peru, bacon e abacate

2 1/2 wrap(s) - 792 kcal ● 69g proteína ● 46g gordura ● 14g carboidrato ● 12g fibra



Rende 2 1/2 wrap(s)

abacates, fatiado

5/8 abacate(s) (126g)

tomates

5 fatia média (0,6 cm esp.) (100g)

bacon

5 fatia(s) (50g)

fiambre de peru

10 oz (284g)

alface romana

2 1/2 folha externa (70g)

mostarda Dijon

1 1/4 colher de sopa (19g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
 2. Espalhe a mostarda no interior da folha.
 3. Coloque o peru, o abacate, o bacon e os tomates sobre a mostarda.
 4. Enrole a folha. Sirva.
-

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Salada de frango com abacate

1001 kcal ● 86g proteína ● 56g gordura ● 16g carboidrato ● 21g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

couve-de-bruxelas

10 brotos (190g)

óleo

4 colher de chá (mL)

suco de limão

4 colher de chá (mL)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

cebola

2 colher de sopa picada (20g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

couve-de-bruxelas

20 brotos (380g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 2/3 colher de sopa (mL)

abacates, picado

2 abacate(s) (402g)

cebola

4 colher de sopa picada (40g)

peito de frango sem pele e sem

osso, cru

1 1/2 lbs (680g)

1. Ferva uma panela com água. Adicione o frango e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, fatie finamente as couves-de-Bruxelas, descartando as bases e separando as folhas com os dedos.
3. Quando o frango estiver pronto, retire, deixe esfriar e desfie.
4. Em uma tigela, combine todos os ingredientes. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tomates-cereja

12 tomates-cereja - 42 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

12 tomatinhos (204g)

Para todas as 2 refeições:

tomates

24 tomatinhos (408g)

1. Enxágue os tomates, remova os cabinhos e sirva.

Wrap paleo de alface com presunto, bacon e abacate

2 wrap(s) - 791 kcal ● 57g proteína ● 53g gordura ● 6g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado
1 abacate(s) (201g)
presunto fatiado
1/2 lbs (227g)
bacon
4 fatia(s) (40g)
alface romana
2 folha externa (56g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado
2 abacate(s) (402g)
presunto fatiado
1 lbs (454g)
bacon
8 fatia(s) (80g)
alface romana
4 folha externa (112g)

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.

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.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 14 oz

limão, cortado em gomos

5/8 grande (49g)

salmão, com pele

14 oz (397g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, 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.

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 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de atum com abacate

727 kcal ● 68g proteína ● 40g gordura ● 10g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- cebola, picado**
3/8 pequeno (29g)
- tomates**
6 2/3 colher de sopa, picada (75g)
- atum enlatado**
1 2/3 lata (287g)
- folhas verdes variadas**
1 2/3 xícara (50g)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de chá (0g)
- sal**
1/4 colher de chá (1g)
- suco de limão**
1/2 colher de sopa (mL)
- abacates**
5/6 abacate(s) (168g)

Para todas as 2 refeições:

- cebola, picado**
5/6 pequeno (58g)
- tomates**
13 1/3 colher de sopa, picada (150g)
- atum enlatado**
3 1/3 lata (573g)
- folhas verdes variadas**
3 1/3 xícara (100g)
- pimenta-do-reino**
1/2 colher de chá (0g)
- sal**
1/2 colher de chá (1g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- abacates**
1 2/3 abacate(s) (335g)

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.

Amêndoas torradas

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

- amêndoas**
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas**
10 colher de sopa, inteira (89g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3

Comer em dia 4

Batata-doce assada com alecrim

525 kcal  6g proteína  23g gordura  61g carboidrato  12g fibra



alecrim seco

2 1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

5 colher de chá (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal  4g proteína  7g gordura  3g carboidrato  4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 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.

Coxas de frango com tomilho e limão

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

**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)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Batata-doce assada com alecrim

473 kcal ● 5g proteína ● 21g gordura ● 55g carboidrato ● 11g fibra

**alecrim seco**

3/4 colher de sopa (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

batata-doce, cortado em cubos de 1"

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

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com alho

326 kcal ● 5g proteína ● 28g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

2 médio (392g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

4 médio (784g)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

azeite

4 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

2 1/2 xícara(s) - 175 kcal ● 7g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
5 colher de chá (mL)
brócolis congelado
5 xícara (455g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (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 ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano
3 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (680g)

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.
-