

Meal Plan - Plano alimentar de jejum intermitente de 2300 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 2291 kcal ● 176g proteína (31%) ● 127g gordura (50%) ● 77g carboidrato (13%) ● 35g fibra (6%)

Almoço

1185 kcal, 89g proteína, 17g carboidratos líquidos, 74g gordura



Salada de frango com abacate
1001 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Jantar

1105 kcal, 87g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



Lentilhas
405 kcal



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

Day 2 2343 kcal ● 183g proteína (31%) ● 105g gordura (40%) ● 134g carboidrato (23%) ● 33g fibra (6%)

Almoço

1235 kcal, 96g proteína, 75g carboidratos líquidos, 52g gordura



Sanduíche de atum com abacate
2 1/2 sanduíche(s)- 925 kcal



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

1105 kcal, 87g proteína, 59g carboidratos líquidos, 52g gordura



Lentilhas
405 kcal



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

Day 3 2296 kcal ● 158g proteína (27%) ● 114g gordura (45%) ● 135g carboidrato (24%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

1160 kcal, 79g proteína, 89g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche pita com presunto e coleslaw
2 sanduíche(s) pita- 684 kcal

Jantar

1135 kcal, 79g proteína, 47g carboidratos líquidos, 67g gordura



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal



Salada de bife e beterraba
703 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 4 2296 kcal ● 158g proteína (27%) ● 114g gordura (45%) ● 135g carboidrato (24%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

1160 kcal, 79g proteína, 89g carboidratos líquidos, 47g gordura



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Sanduíche pita com presunto e coleslaw
2 sanduíche(s) pita- 684 kcal

Jantar

1135 kcal, 79g proteína, 47g carboidratos líquidos, 67g gordura



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal



Salada de bife e beterraba
703 kcal



Nozes-pecã
1/4 xícara- 183 kcal

Day 5 2263 kcal ● 165g proteína (29%) ● 111g gordura (44%) ● 127g carboidrato (23%) ● 23g fibra (4%)

Almoço

1125 kcal, 84g proteína, 51g carboidratos líquidos, 60g gordura



Coxas ao molho Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Lentilhas
347 kcal

Jantar

1140 kcal, 82g proteína, 76g carboidratos líquidos, 51g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
403 kcal



Torta de peixe
735 kcal

Day 6 2297 kcal ● 147g proteína (26%) ● 146g gordura (57%) ● 74g carboidrato (13%) ● 25g fibra (4%)

Almoço

1165 kcal, 82g proteína, 56g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sanduíche de presunto, bacon e abacate
2 sanduíche(s)- 1100 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

1130 kcal, 65g proteína, 19g carboidratos líquidos, 84g gordura



Linguça italiana
4 unidade(s)- 1028 kcal



Brócolis
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

Day 7 2297 kcal ● 147g proteína (26%) ● 146g gordura (57%) ● 74g carboidrato (13%) ● 25g fibra (4%)

Almoço

1165 kcal, 82g proteína, 56g carboidratos líquidos, 62g gordura



Sanduíche de presunto, bacon e abacate
2 sanduíche(s)- 1100 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

1130 kcal, 65g proteína, 19g carboidratos líquidos, 84g gordura



Linguça italiana
4 unidade(s)- 1028 kcal



Brócolis
3 1/2 xícara(s)- 102 kcal

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 1/4 g (4g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de chá (2g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ manjeriço fresco
5 colher de chá, picado (4g)

Bebidas

- ☐ água
6 2/3 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 2/3 xícara (320g)
- ☐ amendoins torrados
2/3 xícara (100g)

Outro

- ☐ torresmo
3/4 oz (21g)
- ☐ coxas de frango com pele
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- ☐ folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
2 xícara (180g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
8 linguiça (861g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
2 1/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ couve-de-bruxelas
10 brotos (190g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
5 colher de chá (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (528g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
3/4 xícara, metades (74g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 fatia (416g)
- ☐ pão pita
4 pita, média (~13 cm diâ.) (200g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
- ☐ bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)

Doces

- ☐ mel
2 2/3 colher de sopa (56g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)
2 xícara (452g)

- ☐ cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (42g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
3 beterraba(s) (150g)
- ☐ brócolis
1 1/2 xícara, picado (137g)
- ☐ pepino
20 fatias (140g)
- ☐ tomates
1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)
- ☐ batatas
1 1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (320g)
- ☐ ervilhas congeladas
6 colher de sopa (50g)
- ☐ brócolis congelado
7 xícara (637g)

- ☐ iogurte grego desnatado natural
1/2 xícara (140g)
- ☐ muçarela fresca
3 1/3 oz (95g)
- ☐ manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ queijo cheddar
2 colher de sopa, ralado (14g)
- ☐ leite integral
7/8 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo fatiado
4 fatia (≈20 g cada) (84g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
15 oz (425g)

Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado
30 oz (851g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ amido de milho
1 colher de sopa (8g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
8 fatia(s) (80g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de frango com abacate

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



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)

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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Sanduíche de atum com abacate

2 1/2 sanduíche(s) - 925 kcal ● 69g proteína ● 36g gordura ● 63g carboidrato ● 19g fibra



Rende 2 1/2 sanduíche(s)

cebola, picado

1/3 pequeno (22g)

pão

5 fatia (160g)

atum enlatado, escorrido

1 1/4 lata (215g)

abacates

5/8 abacate(s) (126g)

suco de limão

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amendoins torrados

3 colher de sopa (27g)

1. A receita não possui instruções.

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada chunky (variedades não cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amendoins torrados

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoins torrados

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche pita com presunto e coleslaw

2 sanduíche(s) pita - 684 kcal ● 52g proteína ● 22g gordura ● 61g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

pão pita

2 pita, média (≈13 cm diâ.) (100g)

iogurte grego desnatado natural

4 colher de sopa (70g)

pepino

10 fatias (70g)

**mix para salada de repolho
(coleslaw)**

1 xícara (90g)

presunto fatiado

1/2 lbs (198g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

pão pita

4 pita, média (≈13 cm diâ.) (200g)

iogurte grego desnatado natural

1/2 xícara (140g)

pepino

20 fatias (140g)

**mix para salada de repolho
(coleslaw)**

2 xícara (180g)

presunto fatiado

14 oz (397g)

1. Em uma tigela pequena, misture o coleslaw com o iogurte grego e o molho ranch. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Abra o pita ao meio e recheie com presunto, coleslaw e pepino.
3. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)
Comer em dia 5

Coxas ao molho Buffalo
13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteína ● 59g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

coxas de frango com pele

13 1/3 oz (378g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

2 1/4 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.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



sal

1 pitada (1g)

água

2 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de presunto, bacon e abacate

2 sanduíche(s) - 1100 kcal ● 80g proteína ● 57g gordura ● 51g carboidrato ● 14g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

bacon

4 fatia(s) (40g)

presunto fatiado

1/2 lbs (227g)

queijo fatiado

2 fatia (≈20 g cada) (42g)

pão

4 fatia (128g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

bacon

8 fatia(s) (80g)

presunto fatiado

1 lbs (454g)

queijo fatiado

4 fatia (≈20 g cada) (84g)

pão

8 fatia (256g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Monte o sanduíche ao seu gosto — acrescente os legumes de sua preferência.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

sal

1 pitada (1g)

água

2 1/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

9 1/3 colher de sopa (112g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/4 colher de chá (2g)

água

4 2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

56 colher de chá (224g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Frango frito low carb

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

3/4 oz (21g)

coxas de frango com pele

1 1/2 lbs (680g)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

molho picante

1 1/2 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mel

4 colher de chá (28g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

1 xícara (226g)

Para todas as 2 refeições:

mel

2 2/3 colher de sopa (56g)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de matéria gorda)

2 xícara (452g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Salada de bife e beterraba

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

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

3 beterraba(s) (150g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

brócolis

1 1/2 xícara, picado (137g)

folhas verdes variadas

4 1/2 xícara (135g)

bife de alcatra cru

15 oz (425g)

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.

Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs
4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada simples de mussarela e tomate

403 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



tomates, fatiado

1 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (228g)

manjeriço fresco

5 colher de chá, picado (4g)

vinagrete balsâmico

5 colher de chá (mL)

muçarela fresca, fatiado

1/4 lbs (95g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjeriço sobre as fatias e regue com o molho.

Torta de peixe

735 kcal ● 58g proteína ● 22g gordura ● 65g carboidrato ● 10g fibra



batatas, descascado e cortado em pedaços

1 1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (320g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

queijo cheddar

2 colher de sopa, ralado (14g)

bacalhau, cru, cortado em pedaços

1/2 lbs (227g)

ervilhas congeladas

6 colher de sopa (50g)

amido de milho

1 colher de sopa (8g)

leite integral

7/8 xícara(s) (mL)

1. Ferva as batatas por 10-15 minutos até ficarem macias ao garfo. Escorra e amasse as batatas com um pouco do leite usando um garfo. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
2. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Misture o amido de milho com o restante do leite até ficar homogêneo. Adicione a mistura de leite e a manteiga em uma panela em fogo médio. Leve à fervura, mexendo continuamente até o molho borbulhar e engrossar. Acrescente as ervilhas e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo.
4. Coloque os pedaços de peixe em um pequeno refratário. Despeje o molho por cima. Coloque as batatas amassadas por cima formando uma camada uniforme. Salpique queijo por cima. Asse por 25-30 minutos até dourar. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Linguiça italiana

4 unidade(s) - 1028 kcal ● 56g proteína ● 84g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
8 linguiça (861g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Brócolis

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
7 xícara (637g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.