

Meal Plan - Plano alimentar: jejum intermitente de 1200 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 1182 kcal ● 120g proteína (41%) ● 27g gordura (21%) ● 96g carboidrato (32%) ● 19g fibra (6%)

Almoço

570 kcal, 45g proteína, 51g carboidratos líquidos, 16g gordura



Legumes mistos

1 3/4 xícara(s)- 170 kcal



Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es)- 399 kcal

Jantar

610 kcal, 75g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cuscuz

201 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Day 2 1154 kcal ● 136g proteína (47%) ● 22g gordura (17%) ● 91g carboidrato (31%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

540 kcal, 61g proteína, 46g carboidratos líquidos, 11g gordura



Lentilhas

116 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

10 oz- 312 kcal



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal

Jantar

610 kcal, 75g proteína, 45g carboidratos líquidos, 11g gordura



Cuscuz

201 kcal



Peito de frango marinado

10 oz- 353 kcal



Brócolis

2 xícara(s)- 58 kcal

Day 3 1168 kcal ● 97g proteína (33%) ● 32g gordura (25%) ● 107g carboidrato (37%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

555 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal

Jantar

615 kcal, 31g proteína, 74g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

2 xícara(s)- 298 kcal



Massa com lentilhas e tomate

316 kcal

Day 4

1131 kcal ● 110g proteína (39%) ● 30g gordura (24%) ● 87g carboidrato (31%) ● 17g fibra (6%)

Almoço

555 kcal, 66g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Tigela de porco, brócolis e batata-doce
554 kcal

Jantar

575 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 sanduíche(s)- 456 kcal

Day 5

1148 kcal ● 102g proteína (35%) ● 44g gordura (34%) ● 73g carboidrato (26%) ● 13g fibra (5%)

Almoço

570 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal

Jantar

575 kcal, 44g proteína, 55g carboidratos líquidos, 17g gordura



Legumes mistos
1 1/4 xícara(s)- 121 kcal



Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch
1 sanduíche(s)- 456 kcal

Day 6

1202 kcal ● 116g proteína (39%) ● 62g gordura (46%) ● 33g carboidrato (11%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

570 kcal, 58g proteína, 19g carboidratos líquidos, 27g gordura



Cenouras assadas
2 cenoura(s)- 106 kcal



Chicken marsala
8 oz frango- 466 kcal

Jantar

630 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal

Day 7

1156 kcal ● 102g proteína (35%) ● 69g gordura (54%) ● 18g carboidrato (6%) ● 13g fibra (4%)

Almoço

525 kcal, 44g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
2 xícara(s)- 140 kcal



Coxas de frango assadas
6 oz- 385 kcal

Jantar

630 kcal, 58g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Coxas de frango com pele ao mel e mostarda
8 oz- 558 kcal

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ couscous instantâneo, saborizado
2/3 caixa (165 g) (110g)
- ☐ massa seca crua
1 oz (32g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
10 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de chá (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1348g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
22 oz (624g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
2 3/4 lbs (1238g)
- ☐ mistura de legumes congelados
4 1/4 xícara (574g)
- ☐ pepino
4 fatias (28g)
- ☐ cebola
1/8 grande (19g)
- ☐ alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ extrato de tomate
1/4 colher de sopa (4g)
- ☐ tomate triturado enlatado
1/4 lata (101g)
- ☐ cenouras
5 médio (303g)
- ☐ batata-doce
1 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (350g)
- ☐ alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
- ☐ cogumelos
1/2 lbs (227g)

Produtos de panificação

Produtos bovinos

- ☐ carne moída (93% magra)
6 oz (170g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
4 1/2 g (5g)
- ☐ tempero cajun
1 colher de sopa (8g)
- ☐ cominho em pó
1 pitada (0g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 g (1g)
- ☐ vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- ☐ tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)

Bebidas

- ☐ água
1 xícara(s) (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1/3 xícara (68g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
10 oz (283g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos suínos

☐ pães de hambúrguer
3 pão(s) (153g)

Outro

☐ molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)

☐ lombo de porco, cru
1 1/4 lbs (567g)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho barbecue
4 colher de sopa (68g)

☐ caldo de legumes
1/2 xícara(s) (mL)

Doces

☐ mel
1 colher de sopa (21g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Legumes mistos

1 3/4 xícara(s) - 170 kcal ● 8g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 9g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

mistura de legumes congelados
1 3/4 xícara (236g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Hambúrgueres teriyaki

1 hambúrguer(es) - 399 kcal ● 37g proteína ● 15g gordura ● 28g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 hambúrguer(es)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

pães de hambúrguer

1 pão(s) (51g)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

pepino

4 fatias (28g)

carne moída (93% magra)

6 oz (170g)

1. Tempere generosamente a carne com sal e pimenta.
2. Modele a carne no formato de hambúrguer.
3. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo alto. Adicione o hambúrguer e cozinhe, virando uma vez, até dourar e atingir o ponto desejado, cerca de 2-4 minutos de cada lado.
4. Retire o hambúrguer da frigideira e pincele com o molho teriyaki.
5. Coloque o hambúrguer na metade inferior do pão e cubra com fatias de pepino. Feche com a metade superior do pão e sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



sal

1/3 pitada (0g)

água

2/3 xícara(s) (mL)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 2/3 colher de sopa (32g)

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.

Bacalhau ao estilo cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de sopa (8g)

bacalhau, cru

10 oz (283g)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de porco, brócolis e batata-doce

554 kcal ● 66g proteína ● 14g gordura ● 33g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

10 oz (284g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

5/6 batata-doce, 13 cm de comprimento (175g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

brócolis congelado

3/8 embalagem (118g)

páprica

1/4 colher de chá (0g)

Para todas as 2 refeições:

lombo de porco, cru, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

1 1/4 lbs (567g)

batata-doce, cortado em cubos do tamanho de uma mordida

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

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

brócolis congelado

5/6 embalagem (237g)

páprica

1/2 colher de chá (1g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C)
2. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta, a páprica e metade do azeite até ficar homogêneo.
3. Use a mistura para cobrir as batatas-doces.
4. Espalhe as batatas-doces em uma assadeira em uma única camada. Asse por 20 minutos.
5. Enquanto isso, aqueça o azeite restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione o porco. Cozinhe por 6-10 minutos ou até ficar pronto, mexendo com frequência. Reserve.
6. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
7. Quando todos os itens estiverem prontos, junte o porco, o brócolis e as batatas-doces; misture (ou mantenha separado — como preferir!). Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Cenouras assadas

2 cenoura(s) - 106 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cenouras, fatiado

2 grande (144g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, fatiado

4 grande (288g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).\n\nColoque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Chicken marsala

8 oz frango - 466 kcal ● 56g proteína ● 22g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

cogumelos, fatiado

4 oz (113g)

óleo, dividido

1 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

caldo de legumes

1/4 xícara(s) (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

cogumelos, fatiado

1/2 lbs (227g)

óleo, dividido

2 colher de sopa (mL)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

caldo de legumes

1/2 xícara(s) (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

1. Aqueça metade do óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Sele o frango por cerca de 3–4 minutos de cada lado. Retire o frango da frigideira e reserve.
2. Adicione o restante do óleo, o alho e os cogumelos. Tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos até os cogumelos amolecerem.
3. Acrescente o caldo, o leite, o vinagre balsâmico e o suco de limão. Reduza o fogo, volte o frango para a frigideira e cozinhe por 8–10 minutos até o molho engrossar e o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

azeite

2 colher de chá (mL)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 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 assadas

6 oz - 385 kcal ● 38g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

tomilho seco

1/2 pitada, moído (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cuscuz

201 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 40g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**couscous instantâneo,
saborizado**
1/3 caixa (165 g) (55g)

Para todas as 2 refeições:

**couscous instantâneo,
saborizado**
2/3 caixa (165 g) (110g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Peito de frango marinado

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar
5 colher de sopa (mL)
**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar
10 colher de sopa (mL)
**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/4 lbs (560g)

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.

Brócolis

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
2 xícara (182g)

Para todas as 2 refeições:
brócolis congelado
4 xícara (364g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 2 [🔗](#)
Comer em dia 3

Leite
2 xícara(s) - 298 kcal ● 15g proteína ● 16g gordura ● 23g carboidrato ● 0g fibra

Rende 2 xícara(s)

leite integral
2 xícara(s) (mL)

- 1. A receita não possui instruções.



Massa com lentilhas e tomate
316 kcal ● 15g proteína ● 2g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra

**cebola, cortado em cubos**

1/8 grande (19g)

alho, picado fino

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

extrato de tomate

1/4 colher de sopa (4g)

óleo

1/6 colher de chá (mL)

cominho em pó

1 pitada (0g)

páprica

1 pitada (0g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

tomate triturado enlatado

1/4 lata (101g)

cenouras, picado

1/4 médio (15g)

lentilhas, cruas

3 colher de sopa (36g)

massa seca crua

1 oz (32g)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebolas, o alho e as cenouras. Refogue por cerca de 10 minutos ou até que os vegetais amoleçam.
2. Misture o cominho e a páprica e toste por cerca de 1 minuto, até ficarem aromáticos.
3. Junte a pasta de tomate, os tomates esmagados, a água e as lentilhas.
4. Leve para ferver, tampe e cozinhe por cerca de 30-35 minutos até as lentilhas ficarem macias. Acrescente mais água se necessário.
5. Enquanto isso, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem e reserve.
6. Misture a massa com o molho e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Legumes mistos

1 1/4 xícara(s) - 121 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra

Translation missing:
pt.for_single_meal**mistura de legumes congelados**

1 1/4 xícara (169g)

Para todas as 2 refeições:

mistura de legumes congelados

2 1/2 xícara (338g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Sanduíche de frango desfiado com barbecue e ranch

1 sanduíche(s) - 456 kcal ● 39g proteína ● 16g gordura ● 39g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 oz (170g)
azeite
1 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
1 folha interna (6g)
molho ranch
2 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)
molho barbecue
2 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (340g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alface romana (romaine)
2 folha interna (12g)
molho ranch
4 colher de chá (mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)
molho barbecue
4 colher de sopa (68g)

1. Coloque os peitos de frango crus em uma panela e cubra com cerca de 2,5 cm de água. Leve a ferver e cozinhe por 10-15 minutos até o frango estar totalmente cozido.
2. Transfira o frango para uma tigela e deixe esfriar. Depois de frio, use dois garfos para desfiar o frango.
3. Misture o frango com o molho barbecue em uma tigela. Espalhe o molho ranch no pão. Cubra com a mistura de frango e alface.
4. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado
5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Coxas de frango com pele ao mel e mostarda

8 oz - 558 kcal ● 52g proteína ● 35g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxa de frango com osso e pele, crua
1/2 lbs (227g)
sal
1 pitada (1g)
tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
mostarda marrom tipo deli
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

coxa de frango com osso e pele, crua
1 lbs (454g)
sal
2 pitada (2g)
tomilho seco
1 colher de chá, moído (1g)
mel
1 colher de sopa (21g)
mostarda marrom tipo deli
1 1/2 colher de sopa (23g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
 2. Bata o mel, a mostarda, o tomilho e o sal em uma tigela média. Adicione as coxas de frango e envolva-as.
 3. Arrume o frango em uma assadeira forrada com papel manteiga.
 4. Asse o frango até ficar completamente cozido, de 40 a 45 minutos. Deixe descansar de 4 a 6 minutos antes de servir.
-