

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2900 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

2926 kcal ● 249g proteína (34%) ● 206g gordura (63%) ● 14g carboidrato (2%) ● 6g fibra (1%)

Almoço

1525 kcal, 121g proteína, 6g carboidratos líquidos, 112g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Frango frito low carb

24 onças (oz)- 1404 kcal

Jantar

1400 kcal, 127g proteína, 8g carboidratos líquidos, 94g gordura



Frango de rotisserie

14 onças (oz)- 833 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

569 kcal

Day 2

2895 kcal ● 219g proteína (30%) ● 216g gordura (67%) ● 12g carboidrato (2%) ● 7g fibra (1%)

Almoço

1525 kcal, 121g proteína, 6g carboidratos líquidos, 112g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Frango frito low carb

24 onças (oz)- 1404 kcal

Jantar

1370 kcal, 98g proteína, 6g carboidratos líquidos, 104g gordura



Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal



Salmão assado com pecãs e pesto

16 onça(s)- 1290 kcal

Day 3

2868 kcal ● 202g proteína (28%) ● 203g gordura (64%) ● 31g carboidrato (4%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 64g proteína, 21g carboidratos líquidos, 115g gordura



Linguiça italiana

4 unidade(s)- 1028 kcal



Aspargos

376 kcal

Jantar

1465 kcal, 138g proteína, 10g carboidratos líquidos, 88g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

Day 4

2915 kcal ● 270g proteína (37%) ● 186g gordura (57%) ● 29g carboidrato (4%) ● 11g fibra (1%)

Almoço

1405 kcal, 64g proteína, 21g carboidratos líquidos, 115g gordura



Linguiça italiana

4 unidade(s)- 1028 kcal



Aspargos

376 kcal

Jantar

1510 kcal, 207g proteína, 8g carboidratos líquidos, 71g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal

Day 5

2890 kcal ● 294g proteína (41%) ● 177g gordura (55%) ● 16g carboidrato (2%) ● 14g fibra (2%)

Almoço

1480 kcal, 180g proteína, 4g carboidratos líquidos, 82g gordura



Rosbife

1319 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

1410 kcal, 114g proteína, 11g carboidratos líquidos, 95g gordura



Bacalhau assado simples

16 oz- 593 kcal



Brócolis com manteiga

3 2/3 xícara(s)- 490 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal

Day 6

2890 kcal ● 294g proteína (41%) ● 177g gordura (55%) ● 16g carboidrato (2%) ● 14g fibra (2%)

Almoço

1480 kcal, 180g proteína, 4g carboidratos líquidos, 82g gordura



Rosbife

1319 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

1410 kcal, 114g proteína, 11g carboidratos líquidos, 95g gordura



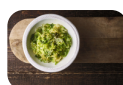
Bacalhau assado simples

16 oz- 593 kcal



Brócolis com manteiga

3 2/3 xícara(s)- 490 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal

Day 7

2950 kcal ● 243g proteína (33%) ● 201g gordura (61%) ● 25g carboidrato (3%) ● 17g fibra (2%)

Almoço

1495 kcal, 77g proteína, 10g carboidratos líquidos, 122g gordura



Nozes-pecã

3/4 xícara- 549 kcal



Wrap de alface com salmão

944 kcal

Jantar

1455 kcal, 167g proteína, 15g carboidratos líquidos, 79g gordura



Zoodles básicos

1 abobrinha- 145 kcal



Tilápia ao parmesão grelhada no grill

26 2/3 oz- 1311 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (426g)
- ☐ abobrinha
5 1/2 grande (1793g)
- ☐ alho
1 1/4 dente (de alho) (4g)
- ☐ aspargos
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ alface romana (romaine)
11 folha externa (308g)
- ☐ brócolis congelado
7 1/3 xícara (667g)
- ☐ cebola
3 colher de sopa, picado (45g)
- ☐ aipo cru
3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
6 3/4 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
3 lbs (1361g)
- ☐ torresmo
1 1/2 oz (43g)
- ☐ frango assado no espeto, cozido
14 oz (397g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
8 linguiça (861g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (3g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
10 fatia(s) (283g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)
- ☐ bacalhau, cru
2 lbs (907g)
- ☐ salmão enlatado
3 lata(s) (140 g) (não drenada) (426g)
- ☐ tilápia, crua
1 2/3 lbs (747g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
5 oz (142g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
6 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates
5/6 abacate(s) (167g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1361g)

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
2 assado (1516g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 vara (128g)
 - ☐ queijo parmesão
6 3/4 colher de sopa (42g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(182g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

4 colher de chá (mL)

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Frango frito low carb

24 onças (oz) - 1404 kcal ● 120g proteína ● 102g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante

1 1/2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

coxas de frango, com pele

1 1/2 lbs (680g)

torresmo, esmagado

3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante

3 colher de sopa (mL)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

coxas de frango, com pele

3 lbs (1361g)

torresmo, esmagado

1 1/2 oz (43g)

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 2

Comer em dia 3 e dia 4

Linguiça italiana

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



Para uma única refeição:

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.

Aspargos

376 kcal ● 8g proteína ● 31g gordura ● 9g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

aspargos
3/4 lbs (340g)
suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

aspargos
1 1/2 lbs (680g)
suco de limão
1/4 xícara (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa, moído (3g)
azeite
1/4 xícara (mL)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

Rosbife

1319 kcal ● 178g proteína ● 68g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

rosbife de top round, sem osso

1 assado (758g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

rosbife de top round, sem osso

2 assado (1516g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 médio (392g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Rende 3/4 xícara

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com salmão

944 kcal ● 70g proteína ● 69g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



salmão enlatado

3 lata(s) (140 g) (não drenada) (426g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

aipo cru, cortado em cubinhos

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

sal

3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

alface romana (romaine)

6 folha externa (168g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Frango de rotisserie

14 onças (oz) - 833 kcal ● 89g proteína ● 53g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 onças (oz)

frango assado no espeto, cozido

14 oz (397g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

569 kcal ● 39g proteína ● 41g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



abobrinha
1 3/4 médio (343g)
bacon cru
3 1/2 fatia(s) (99g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



azeite
1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
1/2 médio (98g)
alho, picado
1/4 dente (de alho) (1g)

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.

Salmão assado com pecãs e pesto

16 onça(s) - 1290 kcal ● 97g proteína ● 97g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 16 onça(s)

salmão

2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)

pecãs

2 2/3 colher de sopa, picado (18g)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Wrap de alface com frango Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g proteína ● 52g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Rende 5 wrap(s)

sal

3 1/3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

molho Frank's Red Hot

6 2/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

5 folha externa (140g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (167g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 1/4 lbs (567g)

tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal ● 28g proteína ● 29g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



abobrinha

1 1/4 médio (245g)

bacon cru

2 1/2 fatia(s) (71g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (794g)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (3g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Bacalhau assado simples

16 oz - 593 kcal ● 81g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

1 lbs (453g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

4 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

2 lbs (907g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Brócolis com manteiga

3 2/3 xícara(s) - 490 kcal ● 11g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 2/3 xícara (334g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
manteiga
1/4 xícara (52g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/2 colher de chá (1g)
brócolis congelado
7 1/3 xícara (667g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
manteiga
1/2 xícara (104g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 médio (196g)
bacon cru
2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 médio (392g)
bacon cru
4 fatia(s) (113g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
 2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
 3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
 4. Retire do fogo e sirva.
-

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 abobrinha

abobrinha

1 grande (323g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

26 2/3 oz - 1311 kcal ● 163g proteína ● 69g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 26 2/3 oz

queijo parmesão

6 2/3 colher de sopa (42g)

maionese

2 1/2 colher de sopa (mL)

suco de limão

5 colher de chá (mL)

tilápia, crua

1 2/3 lbs (747g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

manteiga, amolecido

5 colher de chá (24g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
 2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
 3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
 4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
 5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
 6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.
-