

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 3100 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

3053 kcal ● 341g proteína (45%) ● 170g gordura (50%) ● 29g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1545 kcal, 165g proteína, 9g carboidratos líquidos, 93g gordura



[Peito de frango básico](#)

21 1/3 oz- 847 kcal



[Espaguete de abobrinha com queijo](#)

698 kcal

Jantar

1510 kcal, 176g proteína, 19g carboidratos líquidos, 78g gordura



[Peito de frango marinado](#)

26 oz- 918 kcal



[Espaguete de abobrinha com parmesão](#)

590 kcal

Day 2

3053 kcal ● 341g proteína (45%) ● 170g gordura (50%) ● 29g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

Almoço

1545 kcal, 165g proteína, 9g carboidratos líquidos, 93g gordura



[Peito de frango básico](#)

21 1/3 oz- 847 kcal



[Espaguete de abobrinha com queijo](#)

698 kcal

Jantar

1510 kcal, 176g proteína, 19g carboidratos líquidos, 78g gordura



[Peito de frango marinado](#)

26 oz- 918 kcal



[Espaguete de abobrinha com parmesão](#)

590 kcal

Day 3

3043 kcal ● 220g proteína (29%) ● 222g gordura (66%) ● 33g carboidrato (4%) ● 8g fibra (1%)

Almoço

1530 kcal, 94g proteína, 19g carboidratos líquidos, 117g gordura



[Linguiça italiana](#)

3 unidade(s)- 771 kcal



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

759 kcal

Jantar

1515 kcal, 126g proteína, 13g carboidratos líquidos, 105g gordura



[Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle](#)

3 costeleta(s) de porco- 1362 kcal



[Arroz de couve-flor](#)

2 1/2 xícara(s)- 151 kcal

Day 4

3050 kcal ● 256g proteína (34%) ● 203g gordura (60%) ● 38g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1530 kcal, 94g proteína, 19g carboidratos líquidos, 117g gordura



Linguiça italiana

3 unidade(s)- 771 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

759 kcal

Jantar

1520 kcal, 162g proteína, 18g carboidratos líquidos, 86g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

22 oz- 814 kcal



Purê de couve-flor com queijo

706 kcal

Day 5

3087 kcal ● 299g proteína (39%) ● 191g gordura (56%) ● 32g carboidrato (4%) ● 11g fibra (1%)

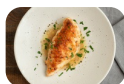
Almoço

1565 kcal, 137g proteína, 14g carboidratos líquidos, 106g gordura



Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

649 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz- 918 kcal

Jantar

1520 kcal, 162g proteína, 18g carboidratos líquidos, 86g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

22 oz- 814 kcal



Purê de couve-flor com queijo

706 kcal

Day 6

3064 kcal ● 258g proteína (34%) ● 202g gordura (59%) ● 34g carboidrato (4%) ● 19g fibra (3%)

Almoço

1505 kcal, 77g proteína, 24g carboidratos líquidos, 116g gordura



Peru moído básico

10 2/3 oz- 500 kcal



Aspargos

501 kcal



Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

505 kcal

Jantar

1555 kcal, 181g proteína, 10g carboidratos líquidos, 86g gordura



Rosbife

1319 kcal



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal

Day 7

3064 kcal ● 258g proteína (34%) ● 202g gordura (59%) ● 34g carboidrato (4%) ● 19g fibra (3%)

Almoço

1505 kcal, 77g proteína, 24g carboidratos líquidos, 116g gordura



Peru moído básico

10 2/3 oz- 500 kcal



Aspargos

501 kcal



Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

505 kcal

Jantar

1555 kcal, 181g proteína, 10g carboidratos líquidos, 86g gordura



Rosbife

1319 kcal



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
9 2/3 lbs (4336g)
- ☐ peru moído, cru
1 1/3 lbs (605g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
5 oz (mL)
- ☐ azeite
1 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar
1 1/2 xícara (mL)
- ☐ molho Caesar para salada
4 colher de sopa (59g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
14 médio (2711g)
- ☐ coentro fresco
3 colher de sopa, picado (9g)
- ☐ couve-flor
10 xícara, picado (1088g)
- ☐ alho
2 3/4 dente (de alho) (8g)
- ☐ aspargos
2 lbs (907g)
- ☐ tomates
8 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (728g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
13 colher de sopa (66g)
- ☐ queijo
3/4 lbs (357g)
- ☐ manteiga
1/2 xícara (128g)
- ☐ creme de leite fresco
1 xícara (mL)

Outro

- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
6 linguiça (646g)
- ☐ couve-flor congelada
2 1/2 xícara (284g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
11 1/2 fatia(s) (328g)
- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
3 pedaço (555g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ leite de coco enlatado
3/8 lata (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero chipotle
1 colher de chá (3g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 3/4 colher de sopa (19g)
- ☐ sal
1 1/2 colher de sopa (27g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (8g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
6 colher de sopa (mL)

Produtos bovinos

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1195g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)

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.

Espaguete de abobrinha com queijo

698 kcal ● 31g proteína ● 58g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 1/3 médio (261g)
azeite
4 colher de chá (mL)
queijo parmesão
4 colher de chá (7g)
queijo
1 xícara, ralado (113g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 2/3 médio (523g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
2 2/3 colher de sopa (13g)
queijo
2 xícara, ralado (226g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

Linguiça italiana

3 unidade(s) - 771 kcal  42g proteína  63g gordura  9g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua
3 linguiça (323g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
6 linguiça (646g)

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.

Espagete de abobrinha com bacon

759 kcal  52g proteína  54g gordura  10g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
2 1/3 médio (457g)
bacon cru
4 2/3 fatia(s) (132g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
4 2/3 médio (915g)
bacon cru
9 1/3 fatia(s) (264g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 5

Purê de couve-flor com bacon 'batatas'

649 kcal ● 27g proteína ● 54g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

creme de leite fresco

2 colher de sopa (mL)

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

sal

3 pitada (2g)

couve-flor

1 1/2 xícara, picado (161g)

bacon cru

2 1/4 fatia(s) (64g)

alho, picado

3/4 dente (de alho) (2g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto o bacon, em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Enquanto isso, cozinhe o bacon em uma frigideira, pique-o e reserve a gordura.
4. Quando a mistura de couve-flor estiver macia, despeje a gordura do bacon e o bacon picado sobre ela, e amasse e misture com um garfo.
5. Sirva.

Peitos de frango ao molho Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteína ● 52g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (454g)

molho Caesar para salada

4 colher de sopa (59g)

queijo parmesão

4 colher de sopa (20g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peru moído básico

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peru moído, cru

2/3 lbs (302g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peru moído, cru

1 1/3 lbs (605g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

Aspargos

501 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 12g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

aspargos
1 lbs (454g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

aspargos
2 lbs (907g)
suco de limão
6 colher de sopa (mL)
sal
2 colher de chá (12g)
pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (5g)
azeite
6 colher de sopa (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.

Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

505 kcal ● 7g proteína ● 45g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
4 pitada (3g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)
couve-flor
2 xícara, picado (214g)
creme de leite fresco
4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 colher de chá (6g)
manteiga
4 colher de sopa (57g)
couve-flor
4 xícara, picado (428g)
creme de leite fresco
1/2 xícara (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)

1. Combine todos os ingredientes em uma tigela própria para micro-ondas.
 2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
 3. Quando estiver macio, amasse e misture com um garfo.
 4. Sirva.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango marinado

26 oz - 918 kcal ● 164g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
26 oz (728g)
molho para marinar
13 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1456g)
molho para marinar
1 1/2 xícara (mL)

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.

Espaguete de abobrinha com parmesão

590 kcal ● 12g proteína ● 50g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
3 1/4 médio (637g)
azeite
3 1/4 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
3 1/4 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
6 1/2 médio (1274g)
azeite
6 1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
6 1/2 colher de sopa (33g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle

3 costeletas de porco - 1362 kcal ● 123g proteína ● 94g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 costeletas de porco

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

3 pedaço (555g)

leite de coco enlatado

3/8 lata (mL)

tempero chipotle

1 colher de chá (3g)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

coentro fresco

3 colher de sopa, picado (9g)

1. Esfregue as costeletas de porco com óleo, cerca de metade do tempero de chipotle, e sal/pimenta a gosto.
2. Aqueça uma frigideira com laterais em fogo médio e coloque as costeletas.
3. Cozinhe cada lado por cerca de 4–5 minutos ou até estarem totalmente cozidas.
4. Despeje o leite de coco na frigideira e acrescente o restante do tempero de chipotle e o coentro picado. Misture na panela até ficar bem combinado e aquecido. Prove e ajuste os temperos se necessário.
5. Sirva.

Arroz de couve-flor

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



Rende 2 1/2 xícara(s)

couve-flor congelada

2 1/2 xícara (284g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

22 oz - 814 kcal ● 140g proteína ● 26g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
22 oz (616g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1232g)
azeite
4 colher de chá (mL)
tempero de limão e pimenta
2 3/4 colher de sopa (19g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça o restante do azeite 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, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Purê de couve-flor com queijo

706 kcal ● 23g proteína ● 60g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor
2 1/3 xícara, picado (250g)
manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)
creme de leite fresco
3 colher de sopa (mL)
queijo
2 1/3 fatia (28 g cada) (65g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor
4 2/3 xícara, picado (499g)
manteiga
1/4 xícara (50g)
creme de leite fresco
6 1/4 colher de sopa (mL)
queijo
4 2/3 fatia (28 g cada) (131g)
sal
1 colher de chá (7g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

1. Combine todos os ingredientes (exceto o queijo) em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até que esteja macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo varia conforme o aparelho. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse com um garfo.
4. Coloque as fatias de queijo por cima e volte ao micro-ondas por mais alguns minutos até derreter.
5. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(364g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tomates

8 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (728g)

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.