

# 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



#### Linguça 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

# Lista de Compras



## 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 marinhar  
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)
- espargos  
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 suíños

- 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  $\frac{1}{2}$ " 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.

### Espaguete 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 marinhar**  
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 marinhar**  
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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Costeletas de porco ao molho cremoso de chipotle

3 costeleta(s) de porco - 1362 kcal ● 123g proteína ● 94g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 costeleta(s) 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)  
**tempo 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)  
**tempo de limão e pimenta**  
2 3/4 colher de sopa (19g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.