

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 3400 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 3358 kcal ● 305g proteína (36%) ● 203g gordura (54%) ● 35g carboidrato (4%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1705 kcal, 177g proteína, 11g carboidratos líquidos, 103g gordura



Bacalhau assado simples

24 oz- 890 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

813 kcal

Jantar

1655 kcal, 129g proteína, 24g carboidratos líquidos, 100g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal



Couve com alho

584 kcal

Day 2 3403 kcal ● 279g proteína (33%) ● 220g gordura (58%) ● 35g carboidrato (4%) ● 44g fibra (5%)

Almoço

1750 kcal, 150g proteína, 11g carboidratos líquidos, 120g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul

3 1/2 coxa- 1582 kcal



Vagem com amêndoas e limão

166 kcal

Jantar

1655 kcal, 129g proteína, 24g carboidratos líquidos, 100g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal



Couve com alho

584 kcal

Day 3 3380 kcal ● 315g proteína (37%) ● 219g gordura (58%) ● 21g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Almoço

1675 kcal, 126g proteína, 6g carboidratos líquidos, 125g gordura



Salmão com molho de abacate

21 oz- 1675 kcal

Jantar

1705 kcal, 190g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal



Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s)- 234 kcal

Day 4 3380 kcal ● 315g proteína (37%) ● 219g gordura (58%) ● 21g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Almoço

1675 kcal, 126g proteína, 6g carboidratos líquidos, 125g gordura



Salmão com molho de abacate

21 oz- 1675 kcal

Jantar

1705 kcal, 190g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal



Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s)- 234 kcal

Day 5 3422 kcal ● 284g proteína (33%) ● 222g gordura (58%) ● 36g carboidrato (4%) ● 35g fibra (4%)

Almoço

1675 kcal, 210g proteína, 9g carboidratos líquidos, 85g gordura



Peito de frango básico

32 oz- 1270 kcal



Aspargos

407 kcal

Jantar

1745 kcal, 74g proteína, 27g carboidratos líquidos, 137g gordura



Nozes-pecã

3/4 xícara- 549 kcal



Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal

Day 6 3381 kcal ● 204g proteína (24%) ● 249g gordura (66%) ● 40g carboidrato (5%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1635 kcal, 131g proteína, 13g carboidratos líquidos, 112g gordura



Bife clássico

16 onça(s) de bife- 950 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal

Jantar

1745 kcal, 74g proteína, 27g carboidratos líquidos, 137g gordura



Nozes-pecã

3/4 xícara- 549 kcal



Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal

Day 7 3435 kcal ● 269g proteína (31%) ● 240g gordura (63%) ● 32g carboidrato (4%) ● 19g fibra (2%)

Almoço

1635 kcal, 131g proteína, 13g carboidratos líquidos, 112g gordura



Bife clássico

16 onça(s) de bife- 950 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal

Jantar

1800 kcal, 139g proteína, 19g carboidratos líquidos, 128g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate

1799 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

- azeite
10 1/4 oz (mL)
- óleo
1/2 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico
14 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1/2 xícara (mL)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
1 1/2 lbs (680g)
- salmão
2 1/2 lbs (1191g)
- salmão enlatado
1 1/4 lbs (567g)

Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha
9 1/2 médio (1862g)
- alho
22 1/2 dente(s) (de alho) (68g)
- couve-manteiga (collard greens)
3 2/3 lbs (1663g)
- vagens verdes frescas
6 oz (170g)
- brócolis congelado
11 1/2 xícara (1047g)
- espargos
13 oz (369g)
- tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (639g)
- pepino
7/8 pepino (~21 cm) (263g)

Produtos suínos

- bacon cru
10 fatia(s) (283g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 pedaço (925g)

Especiarias e ervas

- sal
3/4 oz (21g)
- cominho em pó
2 1/2 colher de sopa (15g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo azul
1 3/4 oz (50g)
- manteiga
4 colher de sopa (55g)
- ovos
4 grande (200g)

Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua
3 1/2 coxa(s) (595g)
- peito de frango sem pele e sem osso, crua
5 1/2 lbs (2484g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
4 3/4 fl oz (mL)
- abacates
3 abacate(s) (578g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (10g)
- leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
- pecãs
1 1/2 xícara, metades (149g)

Outro

- tempero italiano
1 3/4 colher de chá (6g)
- folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
- frango assado no espeto, cozido
1 1/3 lbs (595g)

Produtos bovinos

- bife de sirloin cru
2 lbs (907g)

- coentro em pó**
2 1/2 colher de sopa (13g)
 - pimenta-do-reino**
3 g (3g)
 - tomilho seco**
1/4 colher de sopa, moído (1g)
 - páprica**
1/2 colher de chá (1g)
 - manjericão fresco**
1/2 xícara, folhas inteiras (11g)
-

Almoço 1

Comer em dia 1

Bacalhau assado simples

24 oz - 890 kcal ● 121g proteína ● 45g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

azeite
3 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 1/2 lbs (680g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

813 kcal ● 56g proteína ● 58g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



abobrinha
2 1/2 médio (490g)
bacon cru
5 fatia(s) (142g)

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 2

Comer em dia 2

Coxas de frango recheadas com queijo azul

3 1/2 coxa - 1582 kcal ● 145g proteína ● 110g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 1/2 coxa

queijo azul
1 3/4 oz (50g)
tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
páprica
1/2 colher de chá (1g)
coxa de frango com osso e pele, crua
3 1/2 coxa(s) (595g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Vagem com amêndoas e limão

166 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra

**manteiga**

1 colher de chá (5g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

amêndoas

1 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (10g)

sal

3/4 pitada (1g)

vagens verdes frescas, aparado

6 oz (170g)

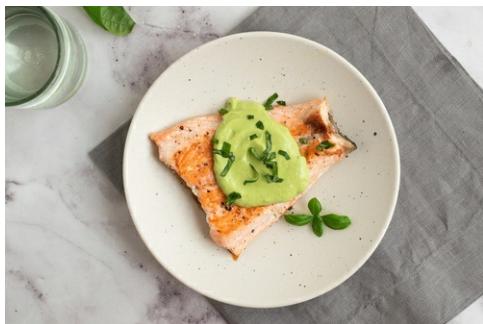
1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com molho de abacate

21 oz - 1675 kcal ● 126g proteína ● 125g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/2 abacate(s) (88g)

salmão

1 1/3 lbs (595g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

alho

7/8 dente(s) (de alho) (3g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

manjericão fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

7/8 abacate(s) (176g)

salmão

2 1/2 lbs (1191g)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

alho

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

1/2 xícara, folhas inteiras (11g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjericão. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
óleo
2 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.

Aspargos

407 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 9g carboidrato ● 8g fibra



aspargos
13 oz (369g)
suco de limão
2 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
2 1/2 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bife clássico

16 onça(s) de bife - 950 kcal ● 92g proteína ● 65g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
bife de sirloin cru
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
bife de sirloin cru
2 lbs (907g)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
azeite
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
brócolis congelado
8 xícara (728g)
azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Espaguete de abobrinha com bacon

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



Para uma única refeição:

abobrinha
1 1/4 médio (245g)
bacon cru
2 1/2 fatia(s) (71g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 1/2 médio (490g)
bacon cru
5 fatia(s) (142g)

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 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeleta(s) - 1071 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
5 pitada (4g)
cominho em pó
1 1/4 colher de sopa (8g)
coentro em pó
1 1/4 colher de sopa (6g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 1/2 pedaço (463g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
alho, picado
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
azeite, dividido
2 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/4 colher de chá (8g)
cominho em pó
2 1/2 colher de sopa (15g)
coentro em pó
2 1/2 colher de sopa (13g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 pedaço (925g)
pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
alho, picado
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)
azeite, dividido
5 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Couve com alho

584 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 17g carboidrato ● 34g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
29 1/3 oz (832g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)
alho, picado
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
3 2/3 lbs (1663g)
óleo
1/4 xícara (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
alho, picado
11 dente(s) (de alho) (33g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango ao balsâmico

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



Para uma única refeição:

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)
tempo italiano
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1588g)
vinagrete balsâmico
14 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/3 colher de sopa (mL)
tempo italiano
1 3/4 colher de chá (6g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempere 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.

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 1/4 médio (441g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1/4 xícara (mL)
abobrinha
4 1/2 médio (882g)
alho, picado
2 1/4 dente (de alho) (7g)

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.

Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s) - 234 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1 3/4 xícara (159g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de chá (1g)
brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
manteiga
1/4 xícara (50g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Nozes-pecã

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



Para uma única refeição:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 1/2 xícara, metades (149g)

1. A receita não possui instruções.

Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada) - 1196 kcal ● 67g proteína ● 84g gordura ● 24g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

salmão enlatado

10 oz (283g)

ovos

2 grande (100g)

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de sopa (mL)

tomates, picado

2 tomate româ (160g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

salmon enlatado

1 1/4 lbs (567g)

ovos

4 grande (200g)

folhas verdes variadas

12 xícara (360g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

suco de limão

4 colher de sopa (mL)

óleo

4 colher de sopa (mL)

tomates, picado

4 tomate româ (320g)

abacates, fatiado

2 abacate(s) (402g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

Salada de frango rotisserie e tomate

1799 kcal ● 139g proteína ● 128g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



frango assado no espeto, cozido

1 1/3 lbs (595g)

azeite

1/4 xícara (mL)

suco de limão

3 1/2 colher de chá (mL)

pepino, fatiado

7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

tomates, cortado em gomos

1 3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(319g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.