

Meal Plan - Dieta keto com jejum intermitente de 1000 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

960 kcal ● 97g proteína (40%) ● 57g gordura (53%) ● 12g carboidrato (5%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 35g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Pizza na frigideira com queijo
2 pizza- 361 kcal

Jantar

515 kcal, 74g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Day 2

1021 kcal ● 114g proteína (45%) ● 58g gordura (51%) ● 10g carboidrato (4%) ● 2g fibra (1%)

Almoço

505 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



Queijo
2 oz- 229 kcal



Salada Cobb de frango
277 kcal

Jantar

515 kcal, 74g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



Peito de frango marinado
10 oz- 353 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Day 3

988 kcal ● 66g proteína (27%) ● 74g gordura (67%) ● 11g carboidrato (5%) ● 4g fibra (2%)

Almoço

505 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



Queijo
2 oz- 229 kcal



Salada Cobb de frango
277 kcal

Jantar

485 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Castanhas de macadâmia
218 kcal




Salada simples de sardinha
265 kcal

Day 4

943 kcal77g proteína (33%)64g gordura (61%)11g carboidrato (5%)3g fibra (1%)

Almoço

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Jantar

485 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Castanhas de macadâmia

218 kcal



Salada simples de sardinha


265 kcal

Day 5

1028 kcal80g proteína (31%)74g gordura (65%)9g carboidrato (4%)3g fibra (1%)

Almoço

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura




Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra


568 kcal

Day 6

1048 kcal91g proteína (35%)72g gordura (62%)6g carboidrato (2%)4g fibra (1%)


Almoço

480 kcal, 62g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal




Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal

Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra


568 kcal

Day 7

959 kcal85g proteína (35%)62g gordura (58%)11g carboidrato (5%)5g fibra (2%)


Almoço

480 kcal, 62g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal




Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal


Jantar

480 kcal, 23g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura




Castanhas de macadâmia

109 kcal



Skillet de camarão e linguça ao estilo cajun

295 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)
- ☐ queijo
6 oz (168g)
- ☐ ovo cozido
1 grande (50g)
- ☐ queijo azul
2 colher de sopa (17g)
- ☐ queijo de cabra
5 oz (142g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni
8 fatias (16g)
- ☐ linguiça de porco, crua
1/2 link (110 g cada) (57g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas pretas
8 azeitonas grandes (35g)

Outro

- ☐ tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- ☐ folhas verdes variadas
11 1/2 xícara (345g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
5 colher de sopa (mL)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1598g)

Gorduras e óleos

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

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
5 fatia(s) (142g)
- ☐ bacon, cozido
5 fatia(s) (50g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ miolos de girassol
5 colher de chá (20g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- ☐ camarão, cru
2 oz (57g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
3 pitada (1g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo em tiras

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Pizza na frigideira com queijo

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 pizza

queijo

1/2 xícara, ralado (54g)

pepperoni

8 fatias (16g)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

azeitonas pretas

8 azeitonas grandes (35g)

tempero italiano

2 colher de chá (7g)

1. Borrife uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio-baixo.
2. Polvilhe o queijo na frigideira em formato circular. Use uma espátula para arrumar as bordas, raspando lascas soltas para dentro do círculo.
3. Adicione todas as coberturas.
4. Fique de olho e cozinhe por cerca de 5 minutos. O tempo varia conforme a intensidade do fogo, mas o queijo deve ficar borbulhante e macio por cima, crocante por baixo e fácil de levantar em uma peça.
5. Quando pronto, transfira para um prato e corte imediatamente.
6. Sirva!

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Cobb de frango

277 kcal ● 27g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 oz (71g)
ovo cozido
1/2 grande (25g)
queijo azul
1 colher de sopa (8g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
1 colher de sopa (mL)
bacon cru
1/2 fatia(s) (14g)
tomates, cortado ao meio
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 oz (142g)
ovo cozido
1 grande (50g)
queijo azul
2 colher de sopa (17g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
2 colher de sopa (mL)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

1. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio, virando de vez em quando, por 8-12 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para papel-toalha para esfriar e depois esfarele. Reserve.
2. Tempere o frango com sal e pimenta. Na mesma frigideira, adicione o frango e cozinhe por 6-8 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido. Transfira o frango para uma tábua e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em cubos.
3. Em uma tigela, combine as folhas verdes, o frango, o ovo cozido, os tomates-cereja, o queijo azul e o bacon esfarelado. Regue com vinagrete, misture para envolver e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho ranch
2 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

molho ranch
4 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 médio (98g)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

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

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 básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1/2 lbs (224g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 lbs (448g)
óleo
1 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.
-

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango marinado

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 médio (98g)
bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Para todas as 2 refeições:

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

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 3 e dia 4

Castanhas de macadâmia

218 kcal ● 2g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

nozes de macadâmia sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
1 1/2 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
1 lata (92g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
2 lata (184g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal ● 29g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

2 1/2 xícara (75g)

queijo de cabra

2 1/2 oz (71g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

bacon, cozido

2 1/2 fatia(s) (25g)

miolos de girassol

2 1/2 colher de chá (10g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

5 xícara (150g)

queijo de cabra

5 oz (142g)

azeite

5 colher de chá (mL)

bacon, cozido

5 fatia(s) (50g)

miolos de girassol

5 colher de chá (20g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Castanhas de macadâmia

109 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



nozes de macadâmia sem casca, torradas

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.

Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun

295 kcal ● 21g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
tempero cajun
3 pitada (1g)
camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)
2 oz (57g)
abobrinha, fatiado
1/2 médio (98g)
linguiça de porco, crua, fatiado
1/2 link (110 g cada) (57g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o óleo.
2. Adicione a abobrinha fatiada e o tempero cajun. Misture bem até ficar coberto e cozinhe até a abobrinha amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Adicione a linguiça e cozinhe até começar a dourar, mas sem cozinhar totalmente.
4. Adicione o camarão e cozinhe por mais cerca de 5 minutos, até ficar totalmente rosado e a linguiça cozida.
5. Adicione mais tempero cajun se desejar. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.
-