

# Meal Plan - Dieta keto com jejum intermitente de 1100 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** 1120 kcal ● 122g proteína (44%) ● 64g gordura (51%) ● 10g carboidrato (4%) ● 4g fibra (1%)

## Almoço

610 kcal, 80g proteína, 7g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Salada básica de frango e espinafre**  
609 kcal

## Jantar

510 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
1 coxa- 452 kcal



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

**Day 2** 1037 kcal ● 65g proteína (25%) ● 79g gordura (69%) ● 9g carboidrato (3%) ● 7g fibra (3%)

## Almoço

525 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Tacos de queijo e guacamole**  
3 taco(s)- 525 kcal

## Jantar

510 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
1 coxa- 452 kcal



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal

**Day 3** 1079 kcal ● 90g proteína (33%) ● 71g gordura (59%) ● 11g carboidrato (4%) ● 10g fibra (4%)

## Almoço

525 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Tacos de queijo e guacamole**  
3 taco(s)- 525 kcal

## Jantar

555 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Peito de frango picante com alho e limão**  
10 oz- 387 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

## Day 4

1055 kcal ● 126g proteína (48%) ● 55g gordura (47%) ● 13g carboidrato (5%) ● 2g fibra (1%)

### Almoço

540 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Asas de frango com molho barbecue sem açúcar**  
13 1/3 oz- 512 kcal



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Jantar

515 kcal, 77g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Peito de frango marinado**  
12 oz- 424 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

1124 kcal ● 97g proteína (34%) ● 74g gordura (59%) ● 13g carboidrato (5%) ● 5g fibra (2%)

### Almoço

550 kcal, 63g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



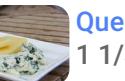
**Almôndegas de peru**  
12 almôndegas- 548 kcal

### Jantar

575 kcal, 34g proteína, 6g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal



**Queijo**  
1 1/3 oz- 153 kcal



**Salada de frango rotisserie e tomate**  
257 kcal

## Day 6

1050 kcal ● 128g proteína (49%) ● 48g gordura (41%) ● 12g carboidrato (5%) ● 14g fibra (5%)

### Almoço

500 kcal, 48g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Costeletas de porco com coentro e cominho**  
1 costeleta(s)- 428 kcal



**Brócolis**  
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

### Jantar

550 kcal, 80g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
12 oz- 444 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

## Day 7

1050 kcal ● 128g proteína (49%) ● 48g gordura (41%) ● 12g carboidrato (5%) ● 14g fibra (5%)

### Almoço

500 kcal, 48g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Costeletas de porco com coentro e cominho**  
1 costeleta(s)- 428 kcal



**Brócolis**  
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

### Jantar

550 kcal, 80g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



**Peito de frango com limão e pimenta**  
12 oz- 444 kcal



**Brócolis regado com azeite de oliva**  
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

# Lista de Compras



## Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)
- tomates**  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (364g)
- brócolis congelado**  
9 1/4 xícara (842g)
- pepino**  
5/8 pepino (~21 cm) (188g)
- alho**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
1 oz (mL)
- molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)
- azeite**  
2 1/3 oz (mL)
- molho para marinhar**  
6 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 1/2 lbs (1628g)
- coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)
- asas de frango, com pele, crua**  
13 1/4 oz (378g)
- peru moído, cru**  
9 1/2 oz (272g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo azul**  
1 oz (28g)
- queijo cheddar**  
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- manteiga**  
1 1/4 colher de sopa (18g)
- iogurte grego desnatado, natural**  
5 colher de sopa (84g)
- queijo**  
1 1/3 oz (38g)

## Especiarias e ervas

- tomilho seco**  
4 pitada, moído (1g)

## Outro

- guacamole industrializado**  
3/4 xícara (185g)
- molho barbecue sem açúcar**  
5 colher de chá (25g)
- frango assado no espeto, cozido**  
3 oz (85g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)
- suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**  
3 colher de sopa, inteira (27g)

## Produtos suínos

- costeletas de lombo de porco, sem osso, crua**  
2 pedaço (370g)

- páprica**  
1/3 colher de chá (1g)
  - sal**  
11 g (11g)
  - pimenta-do-reino**  
1/2 g (1g)
  - pimenta caiena**  
2/3 pitada (0g)
  - alho em pó**  
5 1/2 g (5g)
  - orégano seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)
  - cebola em pó**  
1 colher de chá (2g)
  - cominho em pó**  
1 colher de sopa (6g)
  - coentro em pó**  
1 colher de sopa (5g)
  - tempero de limão e pimenta**  
1 1/2 colher de sopa (10g)
-

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Salada básica de frango e espinafre

609 kcal ● 80g proteína ● 28g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**espinafre fresco**  
4 xícara(s) (120g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**molho para salada**  
3 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cheddar**  
3/4 xícara, ralado (85g)  
**guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cheddar**  
1 1/2 xícara, ralado (170g)  
**guacamole industrializado**  
3/4 xícara (185g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e boriffe com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

13 1/3 oz - 512 kcal ● 48g proteína ● 35g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

**molho barbecue sem açúcar**

5 colher de chá (25g)

**asas de frango, com pele, cruas**

13 1/3 oz (378g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

### Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

**pepino**

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Almôndegas de peru

12 almôndegas - 548 kcal ● 63g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 almôndegas

**peru moído, cru**  
9 1/2 oz (272g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**orégano seco**  
1 colher de chá, folhas (1g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**cebola em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
5 colher de sopa (84g)

1. Em uma tigela grande, misture o peru moído, o pó de cebola, o pó de alho, o orégano e o sal com as mãos até ficar bem incorporado. Forme pequenas almôndegas (use o número de almôndegas listado nos detalhes da receita).  
Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando cuidadosamente, até que todos os lados estejam dourados e as almôndegas estejam cozidas por completo.  
Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeleta(s) - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**cominho em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**coentro em pó**  
1/2 colher de sopa (3g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
1 pedaço (185g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)  
**azeite, dividido**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
4 pitada (3g)  
**cominho em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**coentro em pó**  
1 colher de sopa (5g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
2 pedaço (370g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**azeite, dividido**  
2 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.

### Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis congelado**  
5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo azul**  
1/2 oz (14g)  
**tomilho seco**  
1 1/2 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
3/8 colher de chá (mL)  
**páprica**  
1 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 coxa(s) (170g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo azul**  
1 oz (28g)  
**tomilho seco**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)

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.

### Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**tomates**  
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**tomates**  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Peito de frango picante com alho e limão

10 oz - 387 kcal ● 64g proteína ● 13g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**pimenta caiena**  
1 pitada (0g)  
**páprica**  
1/2 pitada (0g)  
**tomilho seco**  
1 pitada, moído (0g)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
10 oz (280g)  
**suco de limão**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de chá (mL)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

### Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

**sal**  
5/8 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/4 xícara (114g)  
**pimenta-do-reino**  
5/8 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 1/4 colher de sopa (18g)

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 4

### Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**molho para marinhar**  
6 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.

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)  
(137g)

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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

**amêndoas**

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

### Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/3 oz

**queijo**

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**frango assado no espeto, cozido**

3 oz (85g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

**pepino, fatiado**

1/8 pepino (~21 cm) (38g)

**tomates, cortado em gomos**

1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (46g)

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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango com limão e pimenta

12 oz - 444 kcal ● 76g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (336g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
3/4 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 1/2 colher de sopa (10g)

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.

### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/2 xícara (137g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
3 xícara (273g)  
**azeite**  
1 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.