

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1200 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 1160 kcal ● 100g proteína (34%) ● 76g gordura (59%) ● 11g carboidrato (4%) ● 10g fibra (3%)

Almoço

600 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 34g gordura



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 163 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Jantar

555 kcal, 41g proteína, 4g carboidratos líquidos, 41g gordura



Frango frito low carb
8 onças (oz)- 468 kcal



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

Day 2 1206 kcal ● 135g proteína (45%) ● 65g gordura (49%) ● 9g carboidrato (3%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

600 kcal, 59g proteína, 7g carboidratos líquidos, 34g gordura



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 163 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Jantar

605 kcal, 77g proteína, 2g carboidratos líquidos, 31g gordura



Bife de atum selado simples
10 2/3 oz- 470 kcal



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Day 3 1170 kcal ● 141g proteína (48%) ● 58g gordura (45%) ● 10g carboidrato (3%) ● 11g fibra (4%)

Almoço

600 kcal, 71g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bacalhau assado simples
13 1/3 oz- 495 kcal



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

Jantar

570 kcal, 70g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Day 4

1170 kcal ● 123g proteína (42%) ● 68g gordura (52%) ● 9g carboidrato (3%) ● 7g fibra (2%)

Almoço

600 kcal, 53g proteína, 2g carboidratos líquidos, 42g gordura



Queijo
2 1/2 oz- 286 kcal



Peru moído básico
6 2/3 oz- 313 kcal

Jantar

570 kcal, 70g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
10 2/3 oz- 395 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Day 5

1213 kcal ● 123g proteína (40%) ● 72g gordura (53%) ● 11g carboidrato (4%) ● 8g fibra (3%)

Almoço

640 kcal, 80g proteína, 5g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal



Tilápia frita na frigideira
14 oz- 521 kcal

Jantar

575 kcal, 42g proteína, 5g carboidratos líquidos, 40g gordura



Peitos de frango ao molho Caesar
5 1/3 oz- 306 kcal



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal

Day 6

1157 kcal ● 99g proteína (34%) ● 79g gordura (61%) ● 8g carboidrato (3%) ● 6g fibra (2%)

Almoço

630 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
9 oz- 603 kcal

Jantar

525 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Zoodles básicos
1/2 abobrinha- 73 kcal

Day 7

1157 kcal ● 99g proteína (34%) ● 79g gordura (61%) ● 8g carboidrato (3%) ● 6g fibra (2%)

Almoço

630 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 42g gordura



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
9 oz- 603 kcal

Jantar

525 kcal, 43g proteína, 4g carboidratos líquidos, 37g gordura



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



Zoodles básicos
1/2 abobrinha- 73 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes
6 colher de sopa (50g)

Especiarias e ervas

- sal
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino
3 g (3g)
- tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
- tempero de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)
- alho em pó
3 pitada (1g)
- tomilho seco
1 g (1g)
- páprica
2 pitada (1g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
- molho picante
1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
- tomates
3 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (460g)
- brócolis congelado
6 1/2 xícara (592g)
- cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
- abobrinha
1 grande (323g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 1/2 abacate(s) (285g)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- limão
3/4 grande (63g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
3 oz (mL)
- molho Caesar para salada
4 colher de chá (20g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 2/3 lbs (1202g)
- peru moído, cru
6 2/3 oz (189g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
2 coxa(s) (340g)

Outro

- coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
- torresmo
1/4 oz (7g)

Peixes e mariscos

- postas de atum yellowfin, cru
2/3 lbs (302g)
- bacalhau, cru
13 1/3 oz (378g)
- tilápia, crua
14 oz (392g)
- salmão
18 oz (510g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
3 colher de sopa (43g)
- queijo
2 1/2 oz (71g)
- queijo parmesão
4 colher de chá (7g)
- queijo azul
1 oz (28g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

6 colher de sopa (50g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

alface romana (romaine)

2 folha externa (56g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

óleo

1 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

óleo

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

16 oz (454g)

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Bacalhau assado simples

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteína ● 25g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

azeite
5 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
13 1/3 oz (378g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 1 1/2 xícara(s)

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)

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

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Queijo

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g proteína ● 24g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/2 oz

queijo
2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Peru moído básico

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteína ● 18g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 2/3 oz

peru moído, cru
6 2/3 oz (189g)
óleo
1 colher de chá (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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

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.

Tilápia frita na frigideira

14 oz - 521 kcal ● 79g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

tilápia, crua

14 oz (392g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis congelado

1 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

2 xícara (182g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

9 oz - 603 kcal ● 53g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

tomilho seco
3 pitada, folhas (0g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
1/2 lbs (255g)
limão, cortado em gomos
3/8 grande (32g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco
1/4 colher de sopa, folhas (1g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
18 oz (510g)
limão, cortado em gomos
3/4 grande (63g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Frango frito low carb

8 onças (oz) - 468 kcal ● 40g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onças (oz)

molho picante
1/2 colher de sopa (mL)
tempero cajun
1/3 colher de chá (1g)
coxas de frango, com pele
1/2 lbs (227g)
torresmo, esmagado
1/4 oz (7g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

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 2 ↗

Comer em dia 2

Bife de atum selado simples

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

azeite

4 colher de chá (mL)

postas de atum yellowfin, cru
2/3 lbs (302g)

1. Esfregue ambos os lados dos bifes com azeite.
2. Tempere ambos os lados generosamente com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
3. Aqueça uma frigideira em fogo alto. Quando a panela estiver quente, acrescente os bifes de atum. Sele por cerca de 1-2 minutos de cada lado para ponto mal passado a ao ponto. Se preferir o atum mais bem-passado, cozinhe por mais 1-2 minutos de cada lado. Tenha cuidado para não cozinhar demais, pois o atum pode ficar seco.
4. Retire o atum da frigideira e deixe descansar por um ou dois minutos.
5. Fatie o atum contra as fibras para servir.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

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 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (299g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/3 lbs (597g)
azeite
2 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
4 colher de chá (9g)

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
Praqueça 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.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho em pó
3 pitada (1g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

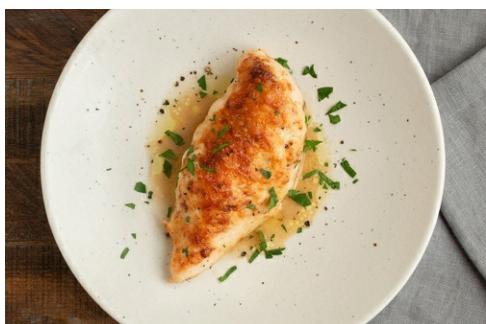
1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 4

Comer em dia 5

Peitos de frango ao molho Caesar

5 1/3 oz - 306 kcal ● 36g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/3 lbs (151g)
molho Caesar para salada
4 colher de chá (20g)
queijo parmesão
4 colher de chá (7g)

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.

Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 xícara(s)

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

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 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Zoodles básicos

1/2 abobrinha - 73 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 grande (162g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 grande (323g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.
