

# 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

## 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)  
**tempero 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)  
**tempero 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. \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.

### 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.
-