

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1300 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** 1250 kcal ● 86g proteína (27%) ● 89g gordura (64%) ● 15g carboidrato (5%) ● 10g fibra (3%)

## Almoço

640 kcal, 26g proteína, 8g carboidratos líquidos, 54g gordura



Espaguete de abobrinha com alho  
245 kcal



Bife com pimenta  
4 1/2 onça(s)- 396 kcal

## Jantar

610 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bacalhau assado simples  
10 2/3 oz- 396 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga  
214 kcal

**Day 2** 1292 kcal ● 108g proteína (34%) ● 87g gordura (61%) ● 11g carboidrato (3%) ● 7g fibra (2%)

## Almoço

680 kcal, 49g proteína, 3g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tomates assados  
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas ao molho Buffalo  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Jantar

610 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bacalhau assado simples  
10 2/3 oz- 396 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga  
214 kcal

**Day 3** 1298 kcal ● 91g proteína (28%) ● 95g gordura (66%) ● 15g carboidrato (5%) ● 4g fibra (1%)

## Almoço

680 kcal, 49g proteína, 3g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tomates assados  
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas ao molho Buffalo  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Jantar

615 kcal, 42g proteína, 12g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salmão assado com pesto  
4 oz- 269 kcal



Salada simples de folhas mistas  
102 kcal



Arroz de couve-flor com bacon  
1 1/2 xícara(s)- 245 kcal

## Day 4

1253 kcal ● 103g proteína (33%) ● 82g gordura (59%) ● 16g carboidrato (5%) ● 9g fibra (3%)

### Almoço

620 kcal, 63g proteína, 8g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Espaguete de abobrinha com alho

272 kcal



#### Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeleta(s)- 350 kcal

### Jantar

630 kcal, 40g proteína, 9g carboidratos líquidos, 47g gordura



#### Bife com molho de chalotas

6 oz de bife- 454 kcal



#### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

## Day 5

1253 kcal ● 130g proteína (42%) ● 73g gordura (52%) ● 14g carboidrato (4%) ● 6g fibra (2%)

### Almoço

620 kcal, 63g proteína, 8g carboidratos líquidos, 36g gordura



#### Espaguete de abobrinha com alho

272 kcal



#### Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeleta(s)- 350 kcal

### Jantar

630 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 37g gordura



#### Coxas de frango básicas

12 oz- 510 kcal



#### Arroz de couve-flor

2 xícara(s)- 121 kcal

## Day 6

1254 kcal ● 155g proteína (50%) ● 60g gordura (43%) ● 14g carboidrato (5%) ● 8g fibra (3%)

### Almoço

640 kcal, 80g proteína, 7g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



#### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

### Jantar

615 kcal, 76g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Bacalhau ao estilo cajun

14 oz- 436 kcal



#### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

## Day 7

1254 kcal ● 155g proteína (50%) ● 60g gordura (43%) ● 14g carboidrato (5%) ● 8g fibra (3%)

### Almoço

640 kcal, 80g proteína, 7g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Peito de frango ao balsâmico

12 oz- 473 kcal



#### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal

### Jantar

615 kcal, 76g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Bacalhau ao estilo cajun

14 oz- 436 kcal



#### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s)- 178 kcal

# Lista de Compras



## Gorduras e óleos

- azeite  
1/4 lbs (mL)
- óleo  
2 3/4 oz (mL)
- molho para salada  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico  
6 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha  
7 médio (1339g)
- alho  
2 1/2 dente (de alho) (7g)
- ervilhas sugar snap congeladas  
2 2/3 xícara (384g)
- tomates  
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
- chalotas  
3/8 chalota (43g)
- brócolis congelado  
4 xícara (364g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga  
1 vara (106g)

## Especiarias e ervas

- sal  
11 g (11g)
- alecrim seco  
1/4 colher de sopa (1g)
- pimenta-do-reino  
11 g (11g)
- sálvia  
1 pitada (0g)
- tomilho seco  
1 pitada, folhas (0g)
- sal temperado  
2 pitada (2g)
- alho em pó  
1 colher de chá (3g)
- orégano seco  
1 colher de chá, moído (2g)
- tempero cajun  
3 colher de sopa (21g)

## Produtos bovinos

- entrecôte cru  
1/4 lbs (128g)
- bife de sirloin cru  
6 oz (170g)

## Peixes e mariscos

- bacalhau, cru  
3 lbs (1398g)
- salmão  
2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
1/4 xícara (mL)
- molho pesto  
2 colher de chá (11g)
- caldo de legumes  
1/8 xícara(s) (mL)

## Outro

- coxas de frango, com pele  
1 1/3 lbs (605g)
- folhas verdes variadas  
2 1/4 xícara (68g)
- couve-flor congelada  
3 1/2 xícara (397g)
- tempero italiano  
1/4 colher de sopa (3g)

## Produtos suíños

- bacon cru  
1 1/2 fatia(s) (43g)
- costeleta de porco com osso  
3 pedaço (534g)

## Leguminosas e produtos derivados

- molho de soja (tamari)  
1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- coxa de frango desossada e sem pele  
3/4 lbs (340g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1 1/2 lbs (680g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Espaguete de abobrinha com alho

245 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**alho, picado**  
3/4 dente (de alho) (2g)

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.

### Bife com pimenta

4 1/2 onça(s) - 396 kcal ● 23g proteína ● 33g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 onça(s)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**entrecôte cru**  
1/4 lbs (128g)  
**alecrim seco**  
1 1/2 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (3g)

1. Cubra ambos os lados dos bifes com pimenta e alecrim.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande. Adicione os bifes e cozinhe em fogo médio-alto por 5–7 minutos de cada lado para ponto médio (ou até o ponto desejado).
3. Retire os bifes da frigideira e salpique com sal. Sirva.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**

1 3/4 colher de sopa (mL)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 1/3 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/3 pitada, moído (0g)

**coxas de frango, com pele**

2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**

1/4 xícara (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**coxas de frango, com pele**

1 1/3 lbs (605g)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Espaguete de abobrinha com alho

272 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
5 colher de chá (mL)  
**abobrinha**  
1 2/3 médio (327g)  
**alho, picado**  
5/6 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**abobrinha**  
3 1/3 médio (653g)  
**alho, picado**  
1 2/3 dente (de alho) (5g)

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.

### Costeletas de porco temperadas grelhadas no grill

1 1/2 costeleta(s) - 350 kcal ● 59g proteína ● 12g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**sálvia**  
1/2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1/2 pitada, folhas (0g)  
**alecrim seco**  
2 pitada (0g)  
**sal temperado**  
1 pitada (1g)  
**alho em pó**  
1/2 pitada (0g)  
**costeleta de porco com osso**  
1 1/2 pedaço (267g)

Para todas as 2 refeições:

**sálvia**  
1 pitada (0g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**molho de soja (tamari)**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tomilho seco**  
1 pitada, folhas (0g)  
**alecrim seco**  
4 pitada (1g)  
**sal temperado**  
2 pitada (2g)  
**alho em pó**  
1 pitada (0g)  
**costeleta de porco com osso**  
3 pedaço (534g)

1. Combine todos os ingredientes, exceto as costeletas, e misture bem com um batedor pequeno.
2. Pincele a mistura nas costeletas e então escolha uma das opções:
3. GRELHAR: sele as costeletas de ambos os lados e depois cozinhe mais lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficarem prontas, pincelando as costeletas ocasionalmente com o molho.
4. OU GRELHAR NO FORNO: coloque as costeletas em uma grade para grelhar a 5" (aprox. 12 cm) da fonte de calor e grelhe por cerca de 12 minutos de cada lado ou até estarem prontas.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango ao balsâmico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagrete balsâmico**  
6 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tempero italiano**  
1/4 colher de sopa (3g)

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

### Abobrinha grelhada na frigideira

166 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa, moído (3g)  
**orégano seco**  
4 pitada, moído (1g)  
**alho em pó**  
4 pitada (2g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 médio (392g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de sopa, moído (7g)  
**orégano seco**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**alho em pó**  
1 colher de chá (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1 1/3 lbs (604g)

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.

### Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

### Salmão assado com pesto

4 oz - 269 kcal ● 24g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

**salmão**  
2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)  
**molho pesto**  
2 colher de chá (11g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Arroz de couve-flor com bacon

1 1/2 xícara(s) - 245 kcal ● 16g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

**bacon cru**  
1 1/2 fatia(s) (43g)  
**couve-flor congelada**  
1 1/2 xícara (170g)

1. Cozinhe o arroz de couve-flor congelado e o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de prontos, pique o bacon e misture o bacon e qualquer gordura do bacon no arroz de couve-flor.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

### Bife com molho de chalotas

6 oz de bife - 454 kcal ● 36g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz de bife

**bife de sirloin cru**  
6 oz (170g)  
**caldo de legumes**  
1/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**chalotas, picado**  
3/8 chalota (43g)

1. Tempere o bife por todos os lados com sal e pimenta.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo alto-médio. Adicione o bife e cozinhe até o ponto desejado, 4-8 minutos de cada lado. Retire o bife e deixe descansar.
3. Reduza o fogo para médio e adicione o restante do óleo e as chalotas à frigideira. Mexa e cozinhe por cerca de 2 minutos até ficarem levemente macias. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por cerca de 2-4 minutos até o caldo reduzir pela metade. Deslique o fogo e misture a manteiga até derreter completamente.
4. Despeje o molho de chalotas sobre o bife e sirva.

### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/3 xícara (121g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (19g)

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 4 ↗

Comer em dia 5

### Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**coxa de frango desossada e sem pele**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

### Arroz de couve-flor

2 xícara(s) - 121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 xícara(s)

**couve-flor congelada**

2 xícara (227g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

1. Cozinhe a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
2. Misture com óleo e um pouco de sal e pimenta.
3. Sirva.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Bacalhau ao estilo cajun

14 oz - 436 kcal ● 72g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**bacalhau, cru**  
14 oz (397g)  
**tempero cajun**  
1 1/2 colher de sopa (10g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**  
1 3/4 lbs (793g)  
**tempero cajun**  
3 colher de sopa (21g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

### Brócolis com manteiga

1 1/3 xícara(s) - 178 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
2/3 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 1/3 xícara (121g)  
**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (19g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
2 2/3 xícara (243g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (38g)

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.