

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1400 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 1325 kcal ● 89g proteína (27%) ● 94g gordura (64%) ● 17g carboidrato (5%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

650 kcal, 53g proteína, 8g carboidratos líquidos, 42g gordura



Rosbife
330 kcal



Espinafre salteado simples
199 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
122 kcal

Jantar

675 kcal, 36g proteína, 9g carboidratos líquidos, 52g gordura



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
2 1/2 xícara(s)- 160 kcal

Day 2

1376 kcal ● 98g proteína (29%) ● 98g gordura (64%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Almoço

700 kcal, 62g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 1/2 costeleta(s)- 642 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Jantar

675 kcal, 36g proteína, 9g carboidratos líquidos, 52g gordura



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
2 1/2 xícara(s)- 160 kcal

Day 3

1372 kcal ● 170g proteína (49%) ● 67g gordura (44%) ● 16g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Almoço

660 kcal, 91g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Peito de frango marinado
14 oz- 495 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal

Jantar

715 kcal, 79g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Peito de frango básico
12 oz- 476 kcal



Tomates assados
4 tomate(s)- 238 kcal

Day 4

1372 kcal ● 170g proteína (49%) ● 67g gordura (44%) ● 16g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Almoço

660 kcal, 91g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Peito de frango marinado

14 oz- 495 kcal



Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

715 kcal, 79g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Peito de frango básico

12 oz- 476 kcal



Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal

Day 5

1392 kcal ● 143g proteína (41%) ● 86g gordura (56%) ● 8g carboidrato (2%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

655 kcal, 80g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Frango com ervas na panela lenta

10 2/3 oz- 393 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo

262 kcal

Jantar

740 kcal, 63g proteína, 3g carboidratos líquidos, 52g gordura



Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa- 678 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 6

1355 kcal ● 157g proteína (46%) ● 76g gordura (50%) ● 8g carboidrato (2%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

700 kcal, 54g proteína, 1g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal

Jantar

655 kcal, 103g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Day 7

1355 kcal ● 157g proteína (46%) ● 76g gordura (50%) ● 8g carboidrato (2%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

700 kcal, 54g proteína, 1g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal

Jantar

655 kcal, 103g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pimentões e cebolas salteados

63 kcal



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal

Lista de Compras



Produtos bovinos

- rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 1/4 oz (mL)
- azeite
7 colher de sopa (mL)
- molho para marinhar
14 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- sal
1 colher de chá (6g)
- cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
- coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
- manjericão, seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- tomilho seco
1/2 g (1g)
- alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- páprica
4 pitada (1g)
- tempero de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
10 1/2 xícara(s) (315g)
- alho
9 1/2 dente(s) (de alho) (29g)
- abobrinha
3 1/4 médio (637g)
- pimentão
1 1/2 grande (246g)
- tomates
9 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (819g)
- cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Outro

- Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)
- couve-flor ralada congelada
5 xícara, congelada (530g)
- coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
5 colher de chá (24g)
- queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
- queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- queijo azul
3/4 oz (21g)

Produtos suíños

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 pedaço (278g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2654g)
- coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 coxa(s) (255g)

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



rosbife de top round, sem osso

1/4 assado (190g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

sal

2 pitada (2g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Espaguete de abobrinha com alho

122 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



azeite
3/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
3/4 médio (147g)
alho, picado
3/8 dente (de alho) (1g)

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.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeleta(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 1/2 costeleta(s)



sal
3 pitada (2g)
cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 pedaço (278g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
azeite, dividido
1 1/2 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.

Pimentões cozidos

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



Rende 1/2 pimentão(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.

2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango marinado

14 oz - 495 kcal ● 88g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (392g)

molho para marinhar

1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (784g)

molho para marinhar

14 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 alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 médio (196g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 médio (392g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Frango com ervas na panela lenta

10 2/3 oz - 393 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

manjericão, seco
1 1/3 pitada, folhas (0g)
tomilho seco
1 1/3 pitada, folhas (0g)
alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
páprica
1/3 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2/3 lbs (302g)

1. **Observação:** Esta receita também pode ser adaptada para frigideira ou forno, embora o frango possa não ficar tão macio. Para usar a frigideira, cozinhe o frango temperado em fogo médio até ficar totalmente cozido, cerca de 6-8 minutos de cada lado. Para o forno, asse a 375°F (190°C) por 25-30 minutos, ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro.
2. Coloque todos os ingredientes, junto com um pouco de sal e pimenta, na slow cooker.
3. Esfregue o óleo e as especiarias uniformemente sobre o frango.
4. Tampe e cozinhe em alta por 3-4 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido.
5. Quando pronto, deixe o frango descansar por 10 minutos. Fatie ou desfie usando dois garfos e sirva.

Espaguete de abobrinha com queijo

262 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



abobrinha
1/2 médio (98g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 1/2 xícara(s) - 160 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 1/2 colher de chá (12g)
couve-flor ralada congelada
2 1/2 xícara, congelada (265g)
alho, picado
2 1/2 dente (de alho) (7g)
espinafre fresco, picado
1 1/4 xícara(s) (37g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
5 colher de chá (24g)
couve-flor ralada congelada
5 xícara, congelada (530g)
alho, picado
5 dente (de alho) (15g)
espinafre fresco, picado
2 1/2 xícara(s) (75g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3/4 lbs (336g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
óleo
1 1/2 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.

Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

4 colher de chá (mL)

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(364g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

tomates

8 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (728g)

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 3 ↗

Comer em dia 5

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 coxa

queijo azul

3/4 oz (21g)

tomilho seco

1/4 colher de chá, moído (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

páprica

1 1/2 pitada (0g)

coxa de frango com osso e pele, crua

1 1/2 coxa(s) (255g)

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



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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 6 e dia 7

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tempo de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

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.
-