

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1500 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

1515 kcal ● 166g proteína (44%) ● 82g gordura (48%) ● 15g carboidrato (4%) ● 14g fibra (4%)

### Almoço

790 kcal, 61g proteína, 7g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal



#### Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

### Jantar

725 kcal, 105g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Peito de frango marinado

16 oz- 565 kcal



#### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal

## Day 2

1515 kcal ● 166g proteína (44%) ● 82g gordura (48%) ● 15g carboidrato (4%) ● 14g fibra (4%)

### Almoço

790 kcal, 61g proteína, 7g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal



#### Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

### Jantar

725 kcal, 105g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



#### Peito de frango marinado

16 oz- 565 kcal



#### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal

## Day 3

1473 kcal ● 155g proteína (42%) ● 89g gordura (55%) ● 7g carboidrato (2%) ● 6g fibra (2%)

### Almoço

745 kcal, 102g proteína, 3g carboidratos líquidos, 35g gordura



#### Tomates assados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



#### Peito de frango básico

16 oz- 635 kcal



#### Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal

### Jantar

725 kcal, 52g proteína, 3g carboidratos líquidos, 54g gordura



#### Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



#### Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

## Day 4

1435 kcal ● 81g proteína (23%) ● 112g gordura (70%) ● 18g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

### Almoço

735 kcal, 55g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal

### Jantar

700 kcal, 26g proteína, 9g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salsichas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s)- 702 kcal

## Day 5

1527 kcal ● 96g proteína (25%) ● 117g gordura (69%) ● 15g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

### Almoço

735 kcal, 55g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal



Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz- 572 kcal

### Jantar

795 kcal, 41g proteína, 5g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal

## Day 6

1494 kcal ● 147g proteína (39%) ● 89g gordura (53%) ● 19g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

### Almoço

700 kcal, 104g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal

### Jantar

795 kcal, 43g proteína, 10g carboidratos líquidos, 63g gordura



Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun

590 kcal



Morangos com creme

203 kcal

## Day 7

1494 kcal ● 147g proteína (39%) ● 89g gordura (53%) ● 19g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

### Almoço

700 kcal, 104g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

16 oz- 592 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal

### Jantar

795 kcal, 43g proteína, 10g carboidratos líquidos, 63g gordura



Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun

590 kcal



Morangos com creme

203 kcal

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
1 xícara, sem casca (100g)
- ☐ miolos de girassol  
3 1/2 colher de chá (14g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (2g)
- ☐ páprica  
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
2 colher de sopa (14g)
- ☐ tempero cajun  
1/2 colher de sopa (3g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot  
1/2 xícara (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alface romana (romaine)  
4 folha externa (112g)
- ☐ tomates  
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (95g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
4 xícara (576g)
- ☐ abobrinha  
2 1/2 médio (490g)
- ☐ alho  
1/4 dente (de alho) (1g)
- ☐ brócolis congelado  
1 1/2 xícara (137g)
- ☐ cebola  
3/4 pequeno (53g)
- ☐ vagens verdes congeladas  
2 xícara (242g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
2/3 abacate(s) (134g)
- ☐ morangos  
2/3 xícara, fatiada (111g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
2 oz (mL)
- ☐ molho para marinar  
1 xícara (mL)
- ☐ azeite  
2 oz (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
6 lbs (2694g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele  
1 lbs (454g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/2 vara (65g)
- ☐ queijo de cabra  
1/4 lbs (99g)
- ☐ creme de leite fresco  
1/2 xícara (mL)

## Outro

- ☐ coxas de frango, com pele  
2/3 lbs (302g)
- ☐ pimentos vermelhos assados  
1 1/3 pimenta(s) (93g)
- ☐ couve-flor congelada  
1 xícara (128g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 1/2 xícara (105g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de porco, crua  
3 1/2 link (110 g cada) (396g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
3 1/2 fatia(s) (35g)

## Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru  
1/2 lbs (227g)

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

1 xícara, sem casca (100g)

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

---

### Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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.

---

### Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

**peito de frango sem pele e sem osso,  
cru**

1 lbs (448g)

**óleo**

1 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.

## Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1/2 médio (98g)  
**alho, picado**  
1/4 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 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)

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

### Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**coxas de frango sem osso, com pele**  
1/2 lbs (227g)  
**páprica**  
1/3 colher de chá (1g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
2/3 pimenta(s) (47g)

Para todas as 2 refeições:

**coxas de frango sem osso, com pele**  
16 oz (454g)  
**páprica**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas**  
1 1/3 pimenta(s) (93g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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)  
**tempero 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)  
**tempero de limão e pimenta**  
2 colher de sopa (14g)

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** Preaqueça 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.

### Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 xícara (121g)  
**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)  
**vagens verdes congeladas**  
2 xícara (242g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**molho para marinar**  
1/2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (896g)  
**molho para marinar**  
1 xícara (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.

### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3/4 pitada (0g)  
**sal**  
3/4 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (27g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)

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

### Coxas ao molho Buffalo

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



Rende 10 2/3 oz

**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)

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.

### 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.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Salsichas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 702 kcal ● 26g proteína ● 62g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

**linguiça de porco, crua**

1 1/2 link (110 g cada) (170g)

**manteiga**

3/4 colher de sopa (11g)

**couve-flor congelada**

1 xícara (128g)

**cebola, fatiado fino**

3/4 pequeno (53g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade da manteiga. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione a manteiga restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal ● 41g proteína ● 67g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



#### folhas verdes variadas

3 1/2 xícara (105g)

#### queijo de cabra

1/4 lbs (99g)

#### azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

#### bacon, cozido

3 1/2 fatia(s) (35g)

#### miolos de girassol

3 1/2 colher de chá (14g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun

590 kcal ● 42g proteína ● 44g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

#### camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)

4 oz (114g)

#### abobrinha, fatiado

1 médio (196g)

#### linguiça de porco, crua, fatiado

1 link (110 g cada) (113g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

#### camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)

1/2 lbs (227g)

#### abobrinha, fatiado

2 médio (392g)

#### linguiça de porco, crua, fatiado

2 link (110 g cada) (226g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o óleo.
2. Adicione a abobrinha fatiada e o tempero cajun. Misture bem até ficar coberto e cozinhe até a abobrinha amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Adicione a linguiça e cozinhe até começar a dourar, mas sem cozinhar totalmente.
4. Adicione o camarão e cozinhe por mais cerca de 5 minutos, até ficar totalmente rosado e a linguiça cozida.
5. Adicione mais tempero cajun se desejar. Sirva.

## Morangos com creme

203 kcal ● 2g proteína ● 19g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**morangos**

1/3 xícara, fatiada (55g)

**creme de leite fresco**

1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**morangos**

2/3 xícara, fatiada (111g)

**creme de leite fresco**

1/2 xícara (mL)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.
-