

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1600 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** 1567 kcal ● 180g proteína (46%) ● 81g gordura (46%) ● 20g carboidrato (5%) ● 10g fibra (3%)

## Almoço

785 kcal, 120g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Brócolis**  
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



**Peito de frango básico**  
18 oz- 714 kcal

## Jantar

780 kcal, 60g proteína, 15g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Linguiça de frango**  
4 unidade- 508 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
272 kcal

**Day 2** 1547 kcal ● 111g proteína (29%) ● 111g gordura (65%) ● 17g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

## Almoço

785 kcal, 52g proteína, 9g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Sementes de girassol**  
271 kcal



**Salada de frango rotisserie e tomate**  
514 kcal

## Jantar

765 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Brócolis**  
1 xícara(s)- 29 kcal



**Salmão com queijo e alho**  
734 kcal

**Day 3** 1544 kcal ● 126g proteína (33%) ● 104g gordura (61%) ● 15g carboidrato (4%) ● 12g fibra (3%)

## Almoço

785 kcal, 52g proteína, 9g carboidratos líquidos, 58g gordura



**Sementes de girassol**  
271 kcal



**Salada de frango rotisserie e tomate**  
514 kcal

## Jantar

760 kcal, 74g proteína, 6g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Coxas de frango básicas**  
12 oz- 510 kcal



**Espinafre salteado simples**  
249 kcal

## Day 4

1602 kcal ● 166g proteína (42%) ● 95g gordura (53%) ● 11g carboidrato (3%) ● 9g fibra (2%)

### Almoço

845 kcal, 93g proteína, 6g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Tilápia grelhada no broiler**  
16 oz- 680 kcal



**Espaguete de abobrinha com alho**  
163 kcal

### Jantar

760 kcal, 74g proteína, 6g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Coxas de frango básicas**  
12 oz- 510 kcal



**Espinafre salteado simples**  
249 kcal

## Day 5

1612 kcal ● 74g proteína (18%) ● 131g gordura (73%) ● 18g carboidrato (4%) ● 17g fibra (4%)

### Almoço

840 kcal, 39g proteína, 5g carboidratos líquidos, 70g gordura



**Nozes-pecã**  
1/2 xícara- 366 kcal



**Wrap de alface com salmão**  
472 kcal

### Jantar

775 kcal, 34g proteína, 12g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**  
655 kcal



**Couve com alho**  
119 kcal

## Day 6

1567 kcal ● 107g proteína (27%) ● 115g gordura (66%) ● 20g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

### Almoço

780 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Linguiça italiana**  
2 unidade(s)- 514 kcal



**Brócolis com manteiga**  
2 xícara(s)- 267 kcal

### Jantar

785 kcal, 73g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
325 kcal



**Frango com ranch**  
8 oz- 461 kcal

## Day 7

1567 kcal ● 107g proteína (27%) ● 115g gordura (66%) ● 20g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

### Almoço

780 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



**Linguiça italiana**  
2 unidade(s)- 514 kcal



**Brócolis com manteiga**  
2 xícara(s)- 267 kcal

### Jantar

785 kcal, 73g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
325 kcal



**Frango com ranch**  
8 oz- 461 kcal



## Vegetais e produtos vegetais

- brócolis congelado**  
7 1/2 xícara (683g)
- abobrinha**  
6 médio (1160g)
- alho**  
6 dente(s) (de alho) (18g)
- pepino**  
1/2 pepino (~21 cm) (151g)
- tomates**  
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)
- espinafre fresco**  
20 xícara(s) (600g)
- cebola**  
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
- aipo cru**  
1 1/2 talo pequeno (~13 cm de comprimento) (26g)
- alface romana (romaine)**  
3 folha externa (84g)
- couve-manteiga (collard greens)**  
6 oz (170g)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 lbs (952g)
- coxa de frango desossada e sem pele**  
1 1/2 lbs (680g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
1/4 xícara (mL)
- azeite**  
5 oz (mL)
- maionese**  
3 colher de sopa (mL)
- molho ranch**  
4 colher de sopa (mL)

## Salsichas e embutidos

- linguiça de frango, cozida**  
4 linguiça (336g)

## Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**  
3 oz (85g)
- pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)

## Outro

- frango assado no espeto, cozido**  
3/4 lbs (340g)
- Linguiça italiana de porco, crua**  
4 linguiça (430g)
- mistura para molho ranch**  
1/2 sachê (28 g) (14g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**  
1 1/3 fl oz (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo parmesão**  
1 1/2 oz (39g)
- queijo**  
1 xícara, ralado (106g)
- manteiga**  
4 colher de sopa (57g)

## Peixes e mariscos

- salmao**  
1/2 lbs (227g)
- tilápia, crua**  
1 lbs (448g)
- salmao enlatado**  
1 1/2 lata(s) (140 g) (não drenada) (213g)

## Especiarias e ervas

- manjericão fresco**  
2 folhas (1g)
- pimenta-do-reino**  
3 g (3g)
- sal**  
1/3 oz (9g)

## Produtos suíños

- bacon cru**  
4 fatia(s) (113g)

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
**18 oz (504g)**  
**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.

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**frango assado no espeto, cozido**  
6 oz (170g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**pepino, fatiado**  
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)  
**tomates, cortado em gomos**  
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

**frango assado no espeto, cozido**  
3/4 lbs (340g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de chá (mL)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)  
**tomates, cortado em gomos**  
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Tilápia grelhada no broiler

16 oz - 680 kcal ● 90g proteína ● 35g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**tilápia, crua**  
1 lbs (448g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

### Espaguete de abobrinha com alho

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



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

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com salmão

472 kcal ● 35g proteína ● 34g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



#### salmão enlatado

1 1/2 lata(s) (140 g) (não drenada)  
(213g)

#### maionese

3 colher de sopa (mL)

#### cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

#### aipo cru, cortado em cubinhos

1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

#### alface romana (romaine)

3 folha externa (84g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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  $\frac{1}{2}$ " 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.

### Brócolis com manteiga

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (1g)  
**brócolis congelado**  
4 xícara (364g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de sopa (57g)

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 1

Comer em dia 1

### Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 unidade

**linguiça de frango, cozida**  
4 linguiça (336g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

### Espaguete de abobrinha com alho

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



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

## Jantar 2

Comer em dia 2

### Brócolis

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



Rende 1 xícara(s)

**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Salmão com queijo e alho

734 kcal ● 56g proteína ● 54g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



### queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

### salmão

1/2 lbs (227g)

### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

### óleo

1 colher de sopa (mL)

### manjericão fresco, picado

2 folhas (1g)

### alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjericão, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

## Coxas de frango básicas

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



Para uma única refeição:

### coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

### coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lbs (680g)

### óleo

1 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.

## Espinafre salteado simples

249 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
10 xícara(s) (300g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/4 dente (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
5 pitada, moído (1g)  
**sal**  
5 pitada (4g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
20 xícara(s) (600g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 1/2 dente (de alho) (8g)

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.

---

## Jantar 4

Comer em dia 5

---

### Espaguete de abobrinha com queijo

655 kcal ● 29g proteína ● 55g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



**abobrinha**  
1 1/4 médio (245g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 1/4 colher de sopa (6g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (106g)

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.

---

### Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



**couve-manteiga (collard greens)**  
6 oz (170g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
3/4 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

## Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**bacon cru**  
2 fatia(s) (57g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 médio (392g)  
**bacon cru**  
4 fatia(s) (113g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

### Frango com ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteína ● 26g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho ranch**  
2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1/2 lbs (224g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
1/4 sachê (28 g) (7g)

Para todas as 2 refeições:

**molho ranch**  
4 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 lbs (448g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
1/2 sachê (28 g) (14g)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

---