

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

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

Especiarias e ervas

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

Produtos suínos

- ☐ 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 ½" 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)
manjeriço 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 manjeriço, 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.
-