

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 1700 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

1721 kcal ● 134g proteína (31%) ● 124g gordura (65%) ● 15g carboidrato (4%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

825 kcal, 56g proteína, 10g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Pizza na frigideira com queijo](#)

2 pizza- 361 kcal



[Queijo](#)

3 1/3 oz- 382 kcal



[Caldo de ossos](#)

2 xícara(s)- 81 kcal

Jantar

895 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Tomates salteados com alho e ervas](#)

127 kcal



[Coxas de frango assadas](#)

12 oz- 770 kcal

Day 2

1664 kcal ● 129g proteína (31%) ● 121g gordura (65%) ● 13g carboidrato (3%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

825 kcal, 56g proteína, 10g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Pizza na frigideira com queijo](#)

2 pizza- 361 kcal



[Queijo](#)

3 1/3 oz- 382 kcal



[Caldo de ossos](#)

2 xícara(s)- 81 kcal

Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

163 kcal



[Coxas de frango recheadas com queijo azul](#)

1 1/2 coxa- 678 kcal

Day 3

1650 kcal ● 116g proteína (28%) ● 116g gordura (63%) ● 21g carboidrato (5%) ● 15g fibra (4%)

Almoço

795 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 70g gordura



[Bifes de repolho assados com molho](#)

427 kcal



[Nozes-pecã](#)

1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

855 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Tomates salteados com alho e ervas](#)

64 kcal



[Tilápia grelhada no broiler](#)

18 2/3 oz- 793 kcal

Day 4

1667 kcal

151g proteína (36%)

106g gordura (57%)

17g carboidrato (4%)


9g fibra (2%)

Almoço

810 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura

Nozes

3/8 xícara(s)- 291 kcal

Salada Cobb simples


519 kcal

Jantar

855 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 46g gordura

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal

Tilápia grelhada no broiler

18 2/3 oz- 793 kcal

Day 5

1660 kcal

107g proteína (26%)

123g gordura (67%)

21g carboidrato (5%)


11g fibra (3%)

Almoço

810 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura

Nozes


3/8 xícara(s)- 291 kcal

Salada Cobb simples


519 kcal

Jantar

850 kcal, 62g proteína, 8g carboidratos líquidos, 62g gordura

Cubos de bife

10 onça(s)- 704 kcal

Zoodles básicos

1 abobrinha- 145 kcal

Day 6

1670 kcal

94g proteína (22%)


138g gordura (74%)

8g carboidrato (2%)

5g fibra (1%)

Almoço

870 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 77g gordura

Bife com manteiga de ervas

707 kcal

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

800 kcal, 58g proteína, 3g carboidratos líquidos, 61g gordura

Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal

Espinafre salteado simples

100 kcal

Day 7

1670 kcal

94g proteína (22%)


138g gordura (74%)

8g carboidrato (2%)


5g fibra (1%)

Almoço

870 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 77g gordura

Bife com manteiga de ervas


707 kcal

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal

Jantar

800 kcal, 58g proteína, 3g carboidratos líquidos, 61g gordura

Coxas ao molho Buffalo

12 oz- 700 kcal

Espinafre salteado simples

100 kcal



Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
2/3 lbs (298g)
- ☐ queijo azul
4 oz (111g)
- ☐ ovos
2 2/3 médio (117g)
- ☐ manteiga
3 1/4 colher de sopa (47g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni
16 fatias (32g)
- ☐ presunto fatiado
1/2 lbs (227g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
- ☐ tomates
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (397g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 grande (813g)
- ☐ repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- ☐ alface romana (romaine)
8 xícara, ralado (376g)
- ☐ salsa fresca
4 colher de chá (5g)
- ☐ espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas pretas
16 azeitonas grandes (70g)
- ☐ suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ tempero italiano
1 recipiente (≈21 g) (22g)
- ☐ caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
2 1/2 colher de chá, moído (6g)
- ☐ sal
1 colher de sopa (17g)
- ☐ tomilho seco
3 1/4 pitada, moído (1g)
- ☐ páprica
1 1/2 pitada (0g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (7g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)
- ☐ molho ranch
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/3 xícara (mL)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/3 lbs (595g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
1 fatia(s) (28g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ nozes
13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
2 1/3 lbs (1045g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
10 oz (283g)
- ☐ entrecôte cru
13 1/3 oz (378g)

Sopas, molhos e caldos

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

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pizza na frigideira com queijo

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1/2 xícara, ralado (54g)
pepperoni
8 fatias (16g)
cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
azeitonas pretas
8 azeitonas grandes (35g)
tempero italiano
2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
1 xícara, ralado (108g)
pepperoni
16 fatias (32g)
cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
azeitonas pretas
16 azeitonas grandes (70g)
tempero italiano
4 colher de chá (14g)

1. Borrifete uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio-baixo.
2. Polvilhe o queijo na frigideira em formato circular. Use uma espátula para arrumar as bordas, raspando lascas soltas para dentro do círculo.
3. Adicione todas as coberturas.
4. Fique de olho e cozinhe por cerca de 5 minutos. O tempo varia conforme a intensidade do fogo, mas o queijo deve ficar borbulhante e macio por cima, crocante por baixo e fácil de levantar em uma peça.
5. Quando pronto, transfira para um prato e corte imediatamente.
6. Sirva!

Queijo

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g proteína ● 32g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo
1/4 lbs (95g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
6 2/3 oz (189g)

1. A receita não possui instruções.

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

caldo de ossos de frango
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Bifes de repolho assados com molho

427 kcal ● 5g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
tempero italiano
4 pitada (2g)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal ● 6g proteína ● 27g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes

6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.

Salada Cobb simples

519 kcal ● 39g proteína ● 34g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)

4 xícara, ralado (188g)

queijo azul

1/3 xícara, esfarelado, sem compactar (45g)

tomates

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

vinagrete balsâmico

2 2/3 colher de sopa (mL)

presunto fatiado, desfiado

4 oz (113g)

ovos, cozido (duro) e cortado em quartos

1 1/3 médio (59g)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)

8 xícara, ralado (376g)

queijo azul

2/3 xícara, esfarelado, sem compactar (90g)

tomates

2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

vinagrete balsâmico

1/3 xícara (mL)

presunto fatiado, desfiado

1/2 lbs (227g)

ovos, cozido (duro) e cortado em quartos

2 2/3 médio (117g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela grande.
2. Tempere na hora de servir.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bife com manteiga de ervas

707 kcal ● 34g proteína ● 63g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

entrecôte cru
6 2/3 oz (189g)
mostarda Dijon
1/4 colher de sopa (3g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
salsa fresca, picado
2 colher de chá (3g)
manteiga, amolecido
4 colher de chá (19g)
alho, finamente picado
2/3 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

entrecôte cru
13 1/3 oz (378g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (7g)
óleo
2 2/3 colher de chá (mL)
salsa fresca, picado
4 colher de chá (5g)
manteiga, amolecido
2 2/3 colher de sopa (38g)
alho, finamente picado
1 1/3 dente (de alho) (4g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal ● 1g proteína ● 10g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada, moído (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tomates

1/2 pint, tomatinhos (149g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

sal

2 pitada (2g)

alho, picado

1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Coxas de frango assadas

12 oz - 770 kcal ● 77g proteína ● 51g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

coxa de frango com osso e pele, crua

3/4 lbs (340g)

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



abobrinha

1/2 médio (98g)

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

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.

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de chá (mL)
tomates
1/4 pint, tomatinhos (75g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Tilápia grelhada no broiler

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g proteína ● 40g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
tilápia, crua
18 2/3 oz (523g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

suco de limão
2 1/3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
tilápia, crua
2 1/3 lbs (1045g)
azeite
1/4 xícara (mL)
sal
1 colher de chá (7g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Cubos de bife

10 onça(s) - 704 kcal ● 58g proteína ● 52g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 onça(s)

bife de sirloin cru

10 oz (283g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado em cubos

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

manteiga, à temperatura ambiente

2 colher de chá (9g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 abobrinha

abobrinha

1 grande (323g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Jantar 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.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1 pitada (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

alho, cortado em cubos

1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

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.
-