

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2100 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

2087 kcal ● 236g proteína (45%) ● 114g gordura (49%) ● 22g carboidrato (4%) ● 8g fibra (1%)

### Almoço

1065 kcal, 94g proteína, 12g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Costeletas de porco com ranch**  
1 1/2 costeleta(s)- 518 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
488 kcal

### Jantar

1020 kcal, 142g proteína, 10g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
245 kcal



**Peito de frango marinado**  
22 oz- 777 kcal

## Day 2

2036 kcal ● 230g proteína (45%) ● 111g gordura (49%) ● 22g carboidrato (4%) ● 8g fibra (1%)

### Almoço

1015 kcal, 87g proteína, 12g carboidratos líquidos, 67g gordura



**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
2 coxa- 904 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
110 kcal

### Jantar

1020 kcal, 142g proteína, 10g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
245 kcal



**Peito de frango marinado**  
22 oz- 777 kcal

## Day 3

2055 kcal ● 186g proteína (36%) ● 131g gordura (57%) ● 25g carboidrato (5%) ● 9g fibra (2%)

### Almoço

1015 kcal, 87g proteína, 12g carboidratos líquidos, 67g gordura



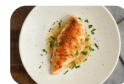
**Coxas de frango recheadas com queijo azul**  
2 coxa- 904 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
110 kcal

### Jantar

1040 kcal, 99g proteína, 13g carboidratos líquidos, 64g gordura



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
14 oz- 803 kcal



**Tomates assados**  
4 tomate(s)- 238 kcal

## Day 4

2049 kcal ● 163g proteína (32%) ● 132g gordura (58%) ● 25g carboidrato (5%) ● 27g fibra (5%)

### Almoço

1010 kcal, 65g proteína, 12g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



#### Wrap de alface com rosbife e abacate

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

### Jantar

1040 kcal, 99g proteína, 13g carboidratos líquidos, 64g gordura



#### Peitos de frango ao molho Caesar

14 oz- 803 kcal



#### Tomates assados

4 tomate(s)- 238 kcal

## Day 5

2060 kcal ● 145g proteína (28%) ● 143g gordura (63%) ● 21g carboidrato (4%) ● 26g fibra (5%)

### Almoço

1010 kcal, 65g proteína, 12g carboidratos líquidos, 68g gordura



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



#### Wrap de alface com rosbife e abacate

2 1/2 wrap(s)- 789 kcal

### Jantar

1050 kcal, 81g proteína, 10g carboidratos líquidos, 75g gordura



#### Coxas de frango assadas

12 oz- 770 kcal



#### Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal



#### Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 6

2057 kcal ● 170g proteína (33%) ● 122g gordura (53%) ● 25g carboidrato (5%) ● 44g fibra (9%)

### Almoço

1055 kcal, 84g proteína, 13g carboidratos líquidos, 66g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Salada de atum com abacate

873 kcal

### Jantar

1000 kcal, 86g proteína, 13g carboidratos líquidos, 56g gordura



#### Peru moído básico

12 oz- 563 kcal



#### Couve com alho

438 kcal

## Day 7

2057 kcal ● 170g proteína (33%) ● 122g gordura (53%) ● 25g carboidrato (5%) ● 44g fibra (9%)

### Almoço

1055 kcal, 84g proteína, 13g carboidratos líquidos, 66g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Salada de atum com abacate

873 kcal

### Jantar

1000 kcal, 86g proteína, 13g carboidratos líquidos, 56g gordura



#### Peru moído básico

12 oz- 563 kcal



#### Couve com alho

438 kcal

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
4 oz (mL)
- ☐ azeite  
1/4 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar  
1 1/2 xícara (mL)
- ☐ molho Caesar para salada  
1/2 xícara (103g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
11 médio inteiro (6 cm diâ.) (1336g)
- ☐ abobrinha  
5 1/2 médio (1078g)
- ☐ alho  
10 1/4 dente(s) (de alho) (31g)
- ☐ feijão-lima, congelado  
1/2 embalagem (280 g) (142g)
- ☐ alface romana (romaine)  
5 folha externa (140g)
- ☐ cebola  
1 pequeno (70g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
2 3/4 lbs (1247g)

## Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
1 1/2 pedaço (278g)
- ☐ bacon cru  
3 fatia(s) (85g)

## Outro

- ☐ mistura para molho ranch  
1/6 sachê (28 g) (5g)
- ☐ folhas verdes variadas  
4 xícara (120g)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
4 1/2 lbs (2026g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua  
2 1/4 lbs (1020g)
- ☐ peru moído, cru  
1 1/2 lbs (680g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo azul  
2 oz (57g)
- ☐ manteiga  
2 colher de chá (9g)
- ☐ queijo parmesão  
1/2 xícara (35g)

## Especiarias e ervas

- ☐ tomilho seco  
1 colher de chá, moído (1g)
- ☐ páprica  
4 pitada (1g)
- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/2 g (1g)
- ☐ mostarda  
5 colher de chá (25g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)  
1 1/4 lbs (567g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
4 1/2 abacate(s) (905g)
- ☐ suco de limão  
4 colher de chá (mL)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
4 lata (688g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Costeletas de porco com ranch

1 1/2 costeletas(s) - 518 kcal ● 60g proteína ● 30g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 costeletas(s)

#### costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 1/2 pedaço (278g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### mistura para molho ranch

1/6 sachê (28 g) (5g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Espalhe óleo uniformemente sobre todas as costeletas de porco.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados das costeletas e esfregue até que fiquem totalmente cobertas.
4. Coloque as costeletas em uma assadeira e cozinhe por 10–15 minutos ou até o porco estar totalmente cozido.
5. Sirva!

### Espaguete de abobrinha com bacon

488 kcal ● 33g proteína ● 35g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**bacon cru**  
3 fatia(s) (85g)

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.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Coxas de frango recheadas com queijo azul

2 coxa - 904 kcal ● 83g proteína ● 63g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo azul**  
1 oz (28g)  
**tomilho seco**  
3 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
2 coxa(s) (340g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo azul**  
2 oz (57g)  
**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, moído (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**páprica**  
4 pitada (1g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
4 coxa(s) (680g)

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.

### Feijão-lima com manteiga

110 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra





Para uma única refeição:

**sal**  
1 pitada (1g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/4 embalagem (280 g) (71g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 pitada (2g)  
**feijão-lima, congelado**  
1/2 embalagem (280 g) (142g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**nozes**  
5 colher de sopa, sem casca (31g)

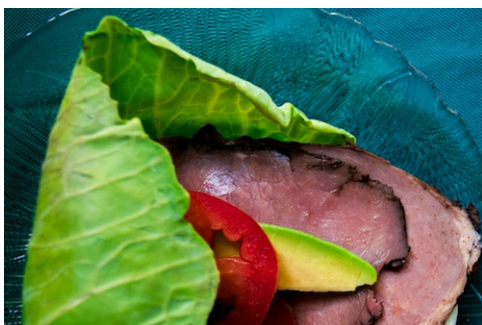
Para todas as 2 refeições:

**nozes**  
10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

## Wrap de alface com rosbife e abacate

2 1/2 wrap(s) - 789 kcal ● 60g proteína ● 48g gordura ● 10g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**alface romana (romaine)**  
2 1/2 folha externa (70g)  
**mostarda**  
2 1/2 colher de chá (13g)  
**fatia de rosbife fatiada (friishop)**  
10 oz (284g)  
**abacates, fatiado**  
1 1/4 abacate(s) (251g)  
**tomates, cortado em cubos**  
1 1/4 tomate-ameixa (78g)

Para todas as 2 refeições:

**alface romana (romaine)**  
5 folha externa (140g)  
**mostarda**  
5 colher de chá (25g)  
**fatia de rosbife fatiada (friishop)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**abacates, fatiado**  
2 1/2 abacate(s) (503g)  
**tomates, cortado em cubos**  
2 1/2 tomate-ameixa (155g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

873 kcal ● 81g proteína ● 48g gordura ● 12g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

#### abacates

1 abacate(s) (201g)

#### suco de limão

2 colher de chá (mL)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

#### atum enlatado

2 lata (344g)

#### tomates

1/2 xícara, picada (90g)

#### cebola, picado

1/2 pequeno (35g)

Para todas as 2 refeições:

#### abacates

2 abacate(s) (402g)

#### suco de limão

4 colher de chá (mL)

#### sal

4 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

4 xícara (120g)

#### atum enlatado

4 lata (688g)

#### tomates

1 xícara, picada (180g)

#### cebola, picado

1 pequeno (70g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Espaguete de abobrinha com alho

245 kcal ● 4g proteína ● 21g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
1 1/2 médio (294g)  
**alho, picado**  
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
3 médio (588g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

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.

### Peito de frango marinado

22 oz - 777 kcal ● 139g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
22 oz (616g)  
**molho para marinar**  
2/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
2 3/4 lbs (1232g)  
**molho para marinar**  
1 1/2 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.



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Peitos de frango ao molho Caesar

14 oz - 803 kcal ● 96g proteína ● 45g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
14 oz (397g)  
**molho Caesar para salada**  
1/4 xícara (51g)  
**queijo parmesão**  
1/4 xícara (18g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (794g)  
**molho Caesar para salada**  
1/2 xícara (103g)  
**queijo parmesão**  
1/2 xícara (35g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. 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 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.

### 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.

### Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**tomates**

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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

### Peru moído básico

12 oz - 563 kcal ● 67g proteína ● 33g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peru moído, cru**

3/4 lbs (340g)

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peru moído, cru**

1 1/2 lbs (680g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o peru e quebre em pedaços. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Cozinhe até dourar, 7-10 minutos.
2. Sirva.

### Couve com alho

438 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 13g carboidrato ● 25g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**

22 oz (624g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**alho, picado**

4 dente(s) (de alho) (12g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**

2 3/4 lbs (1247g)

**óleo**

2 3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**alho, picado**

8 1/4 dente(s) (de alho) (25g)

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.

