

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.

