

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2200 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 2201 kcal ● 263g proteína (48%) ● 114g gordura (47%) ● 21g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

Almoço

1145 kcal, 125g proteína, 13g carboidratos líquidos, 63g gordura



Nozes

1/3 xícara(s)- 233 kcal



Salada básica de frango e espinafre

913 kcal

Jantar

1055 kcal, 137g proteína, 8g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tomates assados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 2 2165 kcal ● 225g proteína (42%) ● 128g gordura (53%) ● 20g carboidrato (4%) ● 9g fibra (2%)

Almoço

1110 kcal, 88g proteína, 11g carboidratos líquidos, 77g gordura



Peru moído básico

14 oz- 657 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

454 kcal

Jantar

1055 kcal, 137g proteína, 8g carboidratos líquidos, 51g gordura



Tomates assados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Peito de frango básico

21 1/3 oz- 847 kcal

Day 3 2171 kcal ● 273g proteína (50%) ● 109g gordura (45%) ● 16g carboidrato (3%) ● 8g fibra (1%)

Almoço

1080 kcal, 171g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango com limão e pimenta

26 2/3 oz- 987 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal

Jantar

1095 kcal, 102g proteína, 9g carboidratos líquidos, 70g gordura



Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal

Day 4

2182 kcal ● 357g proteína (66%) ● 75g gordura (31%) ● 16g carboidrato (3%) ● 5g fibra (1%)

Almoço

1080 kcal, 171g proteína, 7g carboidratos líquidos, 39g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
26 2/3 oz- 987 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
91 kcal

Jantar

1105 kcal, 186g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Peito de frango marinado
29 1/3 oz- 1036 kcal

Day 5

2177 kcal ● 199g proteína (37%) ● 138g gordura (57%) ● 22g carboidrato (4%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1080 kcal, 125g proteína, 10g carboidratos líquidos, 58g gordura



Costeletas de porco ao curry
3 costeleta(s)- 718 kcal



Espaguete de abobrinha com parmesão
363 kcal

Jantar

1095 kcal, 74g proteína, 12g carboidratos líquidos, 80g gordura



Carne moída com repolho na frigideira
772 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Day 6

2157 kcal ● 107g proteína (20%) ● 174g gordura (72%) ● 27g carboidrato (5%) ● 15g fibra (3%)

Almoço

1060 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 93g gordura



Bife com manteiga de ervas
531 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
530 kcal

Jantar

1095 kcal, 74g proteína, 12g carboidratos líquidos, 80g gordura



Carne moída com repolho na frigideira
772 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Day 7

2160 kcal ● 122g proteína (23%) ● 168g gordura (70%) ● 27g carboidrato (5%) ● 14g fibra (3%)

Almoço

1060 kcal, 33g proteína, 15g carboidratos líquidos, 93g gordura



Bife com manteiga de ervas
531 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
530 kcal

Jantar

1100 kcal, 88g proteína, 12g carboidratos líquidos, 75g gordura



Amêndoas torradas
1/4 xícara(s)- 222 kcal



Wrap de pulled pork em alface
4 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 878 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- nozes**
1/3 xícara, sem casca (33g)
- amêndoas**
4 colher de sopa, inteira (36g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**
6 xícara(s) (180g)
- tomates**
7 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (637g)
- abobrinha**
15 2/3 médio (3071g)
- repolho**
5/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (446g)
- salsa fresca**
1 colher de sopa (4g)
- alho**
4 1/4 dente (de alho) (13g)
- alface iceberg**
4 folha, média (32g)

Gorduras e óleos

- óleo**
4 oz (mL)
- molho para salada**
6 colher de sopa (mL)
- azeite**
6 3/4 oz (mL)
- molho para marinhar**
1 xícara (mL)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru**
9 lbs (4020g)
- peru moído, cru**
14 oz (397g)
- coxa de frango desossada e sem pele**
3/4 lb (340g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo parmesão**
1/3 xícara (28g)
- manteiga**
2 colher de sopa (28g)

Especiarias e ervas

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão**
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos suíños

- bacon cru**
7 1/3 fatia(s) (208g)
- costeleta de porco com osso**
3 pedaço (534g)
- paleta de porco**
1 lbs (454g)

Outro

- folhas verdes variadas**
1 1/2 xícara (45g)
- carne moída (20% de gordura)**
1 1/4 lbs (567g)
- molho barbecue sem açúcar**
4 colher de sopa (60g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de galinha em pó**
5/8 cubo (3g)
- caldo de legumes**
1/6 xícara(s) (mL)

Produtos bovinos

- entrecôte cru**
10 oz (284g)

tempero de limão e pimenta

3 1/3 colher de sopa (23g)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

sal

1 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

mostarda amarela

2 colher de chá (9g)

mostarda Dijon

1 colher de chá (5g)

cebola em pó

1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Nozes

1/3 xícara(s) - 233 kcal ● 5g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1/3 xícara(s)

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)



1. A receita não possui instruções.

Salada básica de frango e espinafre

913 kcal ● 120g proteína ● 41g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho para salada

1/4 xícara (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso,
cru, picado e cozido**

18 oz (510g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

Peru moído básico

14 oz - 657 kcal ● 78g proteína ● 38g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 oz

peru moído, cru
14 oz (397g)
óleo
1 3/4 colher de chá (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.

Espaguete de abobrinha com parmesão

454 kcal ● 10g proteína ● 39g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



abobrinha
2 1/2 médio (490g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
2 1/2 colher de sopa (13g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango com limão e pimenta

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g proteína ● 31g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (747g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
5 colher de chá (11g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/3 lbs (1493g)
azeite
5 colher de chá (mL)
tempo de limão e pimenta
3 1/3 colher de sopa (23g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempere de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira.\r\nFOGÃO\r\nAqueça o restante do azeite em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade ao elemento de aquecimento.

Espaguete de abobrinha com parmesão

91 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1/2 médio (98g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
1 médio (196g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

Costeletas de porco ao curry

3 costeleta(s) - 718 kcal ● 118g proteína ● 27g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 costeleta(s)

costeleta de porco com osso

3 pedaço (534g)

curry em pó

1/4 colher de sopa (2g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Espaguete de abobrinha com parmesão

363 kcal ● 8g proteína ● 31g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



abobrinha

2 médio (392g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

2 colher de sopa (10g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bife com manteiga de ervas

531 kcal ● 25g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

entrecôte cru
5 oz (142g)
mostarda Dijon
4 pitada (3g)
óleo
1 colher de chá (mL)
salsa fresca, picado
1/2 colher de sopa (2g)
manteiga, amolecido
1 colher de sopa (14g)
alho, finamente picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

entrecôte cru
10 oz (284g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
óleo
2 colher de chá (mL)
salsa fresca, picado
1 colher de sopa (4g)
manteiga, amolecido
2 colher de sopa (28g)
alho, finamente picado
1 dente (de alho) (3g)

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

530 kcal ● 8g proteína ● 46g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
3 1/4 médio (637g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
6 1/2 colher de sopa (mL)
abobrinha
6 1/2 médio (1274g)
alho, picado
3 1/4 dente (de alho) (10g)

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 e dia 2

Tomates assados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tomates

3 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(319g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

tomates

7 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (637g)

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.

Peito de frango básico

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteína ● 34g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

1 1/3 lbs (597g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**

2 2/3 lbs (1195g)

óleo

2 2/3 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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Coxas de frango com tomilho e limão

551 kcal ● 65g proteína ● 32g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lb (340g)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C). Observação: se for marinhar o frango (passo opcional), você pode esperar para preaquecer o forno.
2. Em uma tigela pequena, misture o óleo, suco de limão, tomilho e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque as coxas de frango, com o lado liso para baixo, em uma assadeira pequena. Despeje a mistura de tomilho e limão uniformemente sobre o frango.
4. Opcional: cubra a assadeira com filme plástico e deixe marinhar na geladeira por 1 hora até durante a noite.
5. Remova o filme plástico, se necessário, e asse por 30-40 minutos ou até que o frango esteja cozido por completo.
6. Transfira o frango para um prato, regue com o molho por cima e sirva.

Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



abobrinha
1 2/3 médio (327g)
bacon cru
3 1/3 fatia(s) (94g)

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Peito de frango marinado

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteína ● 31g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 29 1/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
29 1/3 oz (821g)
molho para marinhar
1 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 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Carne moída com repolho na frigideira

772 kcal ● 52g proteína ● 57g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

mostarda amarela
1 colher de chá (5g)
caldo de galinha em pó
1/3 cubo (1g)
carne moída (20% de gordura)
10 oz (284g)
repolho, fatiado
1/3 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (223g)

Para todas as 2 refeições:

mostarda amarela
2 colher de chá (9g)
caldo de galinha em pó
5/8 cubo (3g)
carne moída (20% de gordura)
1 1/4 lbs (567g)
repolho, fatiado
5/8 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (446g)

1. Aqueça uma frigideira grande e com laterais em fogo médio.
2. Adicione a carne moída e quebre em pedaços. Com os dedos, esfarele o cubo de caldo e misture. Adicione um pouco de água se necessário para que o caldo se dissolva completamente.
3. Cozinhe até a carne dourar e quase ficar pronta.
4. Adicione a mostarda e misture.
5. Acrescente o repolho e mexa.
6. Cozinhe até o repolho ficar macio, mas ainda firme, cerca de 5 minutos.
7. Sirva.

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.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra

Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)



1. A receita não possui instruções.

Wrap de pulled pork em alface

4 wrap(s) (4 oz de porco cada) - 878 kcal ● 81g proteína ● 57g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 wrap(s) (4 oz de porco cada)

paleta de porco

1 lbs (454g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

cebola em pó

1/4 colher de sopa (2g)

alho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

alface iceberg

4 folha, média (32g)

molho barbecue sem açúcar

4 colher de sopa (60g)

1. Esfregue os temperos em todos os lados da carne.
2. Coloque o porco na slow cooker e despeje o caldo ao redor.
3. Cozinhe na slow cooker por 4 horas em alta ou 8 horas em baixa. Quando pronto, o porco deve desfiar relativamente fácil com dois garfos. Se não desfiar, precisa de mais tempo.
4. Quando o porco estiver pronto, transfira para uma tigela e desfie com dois garfos. Adicione o caldo e misture bem.
5. Sirva o porco dentro das folhas de alface e cubra com molho barbecue (1 colher de sopa por wrap).