

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2.300 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

2277 kcal ● 171g proteína (30%) ● 166g gordura (66%) ● 16g carboidrato (3%) ● 9g fibra (2%)

Almoço

1100 kcal, 86g proteína, 11g carboidratos líquidos, 76g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal



Bife clássico
8 onça(s) de bife- 475 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal

Jantar

1180 kcal, 85g proteína, 5g carboidratos líquidos, 90g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Coxas ao molho Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Day 2

2321 kcal ● 222g proteína (38%) ● 145g gordura (56%) ● 20g carboidrato (3%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1145 kcal, 136g proteína, 16g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Jantar

1180 kcal, 85g proteína, 5g carboidratos líquidos, 90g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Coxas ao molho Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Day 3

2307 kcal ● 316g proteína (55%) ● 101g gordura (40%) ● 21g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Almoço

1145 kcal, 136g proteína, 16g carboidratos líquidos, 55g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
244 kcal



Frango assado com tomates e azeitonas
18 onça(s)- 899 kcal

Jantar

1165 kcal, 180g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Peito de frango ao balsâmico
28 oz- 1105 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2348 kcal ● 293g proteína (50%) ● 117g gordura (45%) ● 14g carboidrato (2%) ● 16g fibra (3%)

Almoço

1185 kcal, 114g proteína, 9g carboidratos líquidos, 70g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

4 wrap(s)- 878 kcal

Jantar

1165 kcal, 180g proteína, 5g carboidratos líquidos, 47g gordura



Peito de frango ao balsâmico

28 oz- 1105 kcal



Tomates assados

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

2290 kcal ● 195g proteína (34%) ● 152g gordura (60%) ● 17g carboidrato (3%) ● 18g fibra (3%)

Almoço

1185 kcal, 114g proteína, 9g carboidratos líquidos, 70g gordura



Nozes

1/2 xícara(s)- 306 kcal



Wrap de alface com frango Buffalo

4 wrap(s)- 878 kcal

Jantar

1105 kcal, 82g proteína, 7g carboidratos líquidos, 82g gordura



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

170 kcal

Day 6

2228 kcal ● 219g proteína (39%) ● 144g gordura (58%) ● 9g carboidrato (2%) ● 5g fibra (1%)

Almoço

1120 kcal, 138g proteína, 2g carboidratos líquidos, 61g gordura



Bacalhau assado simples

26 2/3 oz- 989 kcal



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal

Jantar

1105 kcal, 82g proteína, 7g carboidratos líquidos, 82g gordura



Frango frito low carb

16 onças (oz)- 936 kcal



Tomates salteados com alho e ervas

170 kcal

Day 7

2271 kcal ● 196g proteína (35%) ● 148g gordura (59%) ● 20g carboidrato (4%) ● 20g fibra (3%)

Almoço

1120 kcal, 138g proteína, 2g carboidratos líquidos, 61g gordura



Bacalhau assado simples

26 2/3 oz- 989 kcal



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal

Jantar

1150 kcal, 59g proteína, 18g carboidratos líquidos, 86g gordura



Salada de salmão com abacate

6 oz de salmão- 783 kcal



Sementes de abóbora

366 kcal



Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
4 1/2 g (5g)
- ☐ sal
3/4 oz (21g)
- ☐ pó de chili
2 colher de sopa (16g)
- ☐ manjeriço fresco
36 folhas (18g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ mostarda Dijon
1 colher de chá (6g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- ☐ abobrinha
3 médio (621g)
- ☐ tomates
13 médio inteiro (6 cm diâ.) (1619g)
- ☐ alface romana (romaine)
8 folha externa (224g)
- ☐ alho
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)
- ☐ brócolis congelado
2 xícara (182g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 lbs (mL)

Produtos bovinos

- ☐ bife de sirloin cru
1/2 lbs (227g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
6 1/3 fatia(s) (180g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
1 xícara (mL)
- ☐ molho picante
2 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
4 1/3 lbs (1965g)
- ☐ tempero italiano
2/3 recipiente (≈21 g) (15g)
- ☐ torresmo
1 oz (28g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas verdes
36 grande (158g)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (419g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
7 3/4 lbs (3515g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
14 colher de sopa, sem casca (88g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
3 1/3 lbs (1511g)
- ☐ salmão
6 oz (170g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
2 colher de sopa (28g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Bife clássico

8 onça(s) de bife - 475 kcal ● 46g proteína ● 32g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 onça(s) de bife

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

bife de sirloin cru

1/2 lbs (227g)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. 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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Espaguete de abobrinha com bacon

244 kcal ● 17g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
3/4 médio (147g)
bacon cru
1 1/2 fatia(s) (43g)

Para todas as 2 refeições:

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.

Frango assado com tomates e azeitonas

18 onça(s) - 899 kcal ● 120g proteína ● 37g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

tomates
18 tomatinhos (306g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeitonas verdes
18 grande (79g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
pó de chili
1 colher de sopa (8g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
18 oz (510g)
manjeriço fresco, ralado
18 folhas (9g)

Para todas as 2 refeições:

tomates
36 tomatinhos (612g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeitonas verdes
36 grande (158g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de sopa (1g)
pó de chili
2 colher de sopa (16g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/4 lbs (1021g)
manjeriço fresco, ralado
36 folhas (18g)

1. Aqueça o forno a 425 F (220 C)
2. Coloque o peito de frango em um pequeno refratário.
3. Regue o azeite sobre o frango e tempere com sal, pimenta e pimenta chili.
4. Por cima do frango, coloque o tomate, o manjeriço e as azeitonas.
5. Leve o refratário ao forno e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Verifique se o frango está totalmente cozido. Se não estiver, acrescente alguns minutos de cozimento.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Nozes

1/2 xícara(s) - 306 kcal ● 7g proteína ● 29g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

nozes
1/2 xícara, sem casca (44g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
14 colher de sopa, sem casca (88g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango Buffalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (mL)
alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
abacates, picado
2/3 abacate(s) (134g)
óleo
2 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
16 oz (454g)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (4g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
molho Frank's Red Hot
2/3 xícara (mL)
alface romana (romaine)
8 folha externa (224g)
abacates, picado
1 1/3 abacate(s) (268g)
óleo
4 colher de chá (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
32 oz (907g)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Bacalhau assado simples

26 2/3 oz - 989 kcal ● 135g proteína ● 50g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
3 1/3 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 2/3 lbs (756g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
6 2/3 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
3 1/3 lbs (1511g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

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 e dia 2

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(137g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tomates
3 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (273g)

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.

Coxas ao molho Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g proteína ● 83g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

coxas de frango, com pele

18 2/3 oz (529g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

6 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 colher de chá (3g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

coxas de frango, com pele

2 1/3 lbs (1058g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (794g)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3 1/2 lbs (1588g)

vinagrete balsâmico

14 colher de sopa (mL)

óleo

2 1/3 colher de sopa (mL)

tempero italiano

1 3/4 colher de chá (6g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho picante

3 colher de chá (mL)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

coxas de frango, com pele

16 oz (454g)

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

molho picante

2 colher de sopa (mL)

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

coxas de frango, com pele

32 oz (907g)

torresmo, esmagado

1 oz (28g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Tomates salteados com alho e ervas

170 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
tomates
2/3 pint, tomatinhos (199g)
tempero italiano
1 colher de chá (4g)
sal
1/3 colher de chá (2g)
alho, picado
2/3 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
azeite
2 colher de sopa (mL)
tomates
1 1/3 pint, tomatinhos (397g)
tempero italiano
2 colher de chá (7g)
sal
1/4 colher de sopa (4g)
alho, picado
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada de salmão com abacate

6 oz de salmão - 783 kcal ● 41g proteína ● 57g gordura ● 13g carboidrato ● 13g fibra



Rende 6 oz de salmão

salmão
6 oz (170g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (6g)
vinagrete balsâmico
3 colher de sopa (mL)
folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Tempere o salmão com o tempero italiano e um pouco de sal e pimenta. Espalhe a mostarda Dijon por cima.
3. Coloque o salmão em uma assadeira forrada e asse por 15-20 minutos ou até o salmão ficar lascarado e opaco. Reserve.
4. Misture os demais ingredientes em uma tigela. Coloque o salmão por cima e sirva.

Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.
