

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2500 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** 2507 kcal ● 211g proteína (34%) ● 171g gordura (61%) ● 22g carboidrato (4%) ● 9g fibra (1%)

## Almoço

1270 kcal, 84g proteína, 7g carboidratos líquidos, 99g gordura



**Coxas de frango com cogumelos**

9 onça(s)- 886 kcal



**Queijo**

3 1/3 oz- 382 kcal

## Jantar

1240 kcal, 126g proteína, 15g carboidratos líquidos, 71g gordura



**Costeletas de porco com ranch**

3 costeleta(s)- 1035 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**

204 kcal

**Day 2** 2445 kcal ● 224g proteína (37%) ● 156g gordura (57%) ● 25g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

## Almoço

1205 kcal, 97g proteína, 10g carboidratos líquidos, 84g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**

349 kcal



**Costeletas de porco com coentro e cominho**

2 costeleta(s)- 857 kcal

## Jantar

1240 kcal, 126g proteína, 15g carboidratos líquidos, 71g gordura



**Costeletas de porco com ranch**

3 costeleta(s)- 1035 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**

204 kcal

**Day 3** 2478 kcal ● 175g proteína (28%) ● 181g gordura (66%) ● 28g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

## Almoço

1205 kcal, 97g proteína, 10g carboidratos líquidos, 84g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**

349 kcal



**Costeletas de porco com coentro e cominho**

2 costeleta(s)- 857 kcal

## Jantar

1270 kcal, 77g proteína, 17g carboidratos líquidos, 97g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo e bacon**

1272 kcal

**Day 4** 2476 kcal ● 247g proteína (40%) ● 149g gordura (54%) ● 21g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

### Almoço

1200 kcal, 135g proteína, 6g carboidratos líquidos, 69g gordura



#### Bacalhau assado simples

21 1/3 oz- 791 kcal



#### Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal

### Jantar

1280 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 80g gordura



#### Frango de rotisserie

16 onças (oz)- 952 kcal



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal

**Day 5** 2476 kcal ● 247g proteína (40%) ● 149g gordura (54%) ● 21g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

### Almoço

1200 kcal, 135g proteína, 6g carboidratos líquidos, 69g gordura



#### Bacalhau assado simples

21 1/3 oz- 791 kcal



#### Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal

### Jantar

1280 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 80g gordura



#### Frango de rotisserie

16 onças (oz)- 952 kcal



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal

**Day 6** 2452 kcal ● 218g proteína (36%) ● 165g gordura (60%) ● 18g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

### Almoço

1255 kcal, 97g proteína, 8g carboidratos líquidos, 91g gordura



#### Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal



#### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

16 oz- 1072 kcal

### Jantar

1200 kcal, 121g proteína, 10g carboidratos líquidos, 74g gordura



#### Peitos de frango ao molho Caesar

13 1/3 oz- 765 kcal



#### Espaguete de abobrinha com bacon

434 kcal

**Day 7** 2452 kcal ● 218g proteína (36%) ● 165g gordura (60%) ● 18g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

### Almoço

1255 kcal, 97g proteína, 8g carboidratos líquidos, 91g gordura



#### Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal



#### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

16 oz- 1072 kcal

### Jantar

1200 kcal, 121g proteína, 10g carboidratos líquidos, 74g gordura



#### Peitos de frango ao molho Caesar

13 1/3 oz- 765 kcal



#### Espaguete de abobrinha com bacon

434 kcal

# Lista de Compras



## Produtos suínos

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
10 pedaço (1850g)
- bacon cru**  
12 2/3 fatia(s) (359g)

## Gorduras e óleos

- óleo**  
5 colher de sopa (mL)
- azeite**  
1/2 lbs (mL)
- molho Caesar para salada**  
6 3/4 colher de sopa (98g)

## Outro

- mistura para molho ranch**  
3/4 sachê (28 g) (21g)
- frango assado no espeto, cozido**  
2 lbs (907g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**  
1/2 colher de sopa (1g)
- sal**  
1/3 oz (9g)
- cominho em pó**  
2 colher de sopa (12g)
- coentro em pó**  
2 colher de sopa (10g)
- tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, folhas (1g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas**  
8 2/3 xícara (1248g)
- cogumelos**  
6 oz (170g)
- abobrinha**  
11 médio (2123g)
- alho**  
6 dente(s) (de alho) (18g)

## Bebidas

- água**  
3/8 xícara(s) (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)
- queijo**  
14 1/3 oz (405g)
- queijo parmesão**  
3/4 xícara (62g)

## Produtos de aves

- coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/2 coxa(s) (255g)
- peito de frango sem pele e sem osso, crua**  
1 2/3 lbs (756g)

## Peixes e mariscos

- bacalhau, crua**  
2 2/3 lbs (1209g)
- salmão**  
2 lbs (907g)

## Frutas e sucos de frutas

- limão**  
1 1/3 grande (112g)

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**água**  
3/8 xícara(s) (mL)  
**manteiga**  
3/4 colher de sopa (11g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**coxa de frango com osso e pele, crua**  
1 1/2 coxa(s) (255g)  
**cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura**  
6 oz (170g)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade,

cerca de 2 minutos. Retire do fogo.

7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.

## Queijo

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



Rende 3 1/3 oz

**queijo**  
1/4 lbs (95g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Espaguete de abobrinha com queijo

349 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
2/3 médio (131g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**queijo parmesão**  
2 colher de chá (3g)  
**queijo**  
1/2 xícara, ralado (57g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
1 1/3 médio (261g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**queijo parmesão**  
4 colher de chá (7g)  
**queijo**  
1 xícara, ralado (113g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

## Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeleta(s) - 857 kcal ● 82g proteína ● 55g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
4 pitada (3g)  
**cominho em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**coentro em pó**  
1 colher de sopa (5g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
2 pedaço (370g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)  
**azeite, dividido**  
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**cominho em pó**  
2 colher de sopa (12g)  
**coentro em pó**  
2 colher de sopa (10g)  
**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
4 pedaço (740g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**alho, picado**  
6 dente(s) (de alho) (18g)  
**azeite, dividido**  
4 colher de sopa (mL)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

### Bacalhau assado simples

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g proteína ● 40g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
1 1/3 lbs (605g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/3 xícara (mL)  
**bacalhau, cru**  
2 2/3 lbs (1209g)

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.

### Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal ● 28g proteína ● 29g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 1/4 médio (245g)  
**bacon cru**  
2 1/2 fatia(s) (71g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 1/2 médio (490g)  
**bacon cru**  
5 fatia(s) (142g)

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 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 médio (196g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 colher de sopa (5g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

16 oz - 1072 kcal ● 93g proteína ● 75g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**tomilho seco**  
1/4 colher de sopa, folhas (1g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**salmão, com pele**  
16 oz (454g)  
**limão, cortado em gomos**  
2/3 grande (56g)

Para todas as 2 refeições:

**tomilho seco**  
1/2 colher de sopa, folhas (1g)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**salmão, com pele**  
2 lbs (907g)  
**limão, cortado em gomos**  
1 1/3 grande (112g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Costeletas de porco com ranch

3 costeleta(s) - 1035 kcal ● 120g proteína ● 59g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
3 pedaço (555g)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
3/8 sachê (28 g) (11g)

Para todas as 2 refeições:

**costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas**  
6 pedaço (1110g)  
**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**mistura para molho ranch**  
3/4 sachê (28 g) (21g)

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!

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 2/3 xícara (240g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
3 1/3 xícara (480g)  
**azeite**  
5 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.

---

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

---

### Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

1272 kcal ● 77g proteína ● 97g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



**queijo**  
1 3/4 xícara, ralado (198g)  
**queijo parmesão**  
2 1/3 colher de sopa (12g)  
**abobrinha**  
2 1/3 médio (457g)  
**bacon cru**  
2 1/3 fatia(s) (66g)

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 o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Frango de rotisserie

16 onças (oz) - 952 kcal ● 101g proteína ● 61g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**frango assado no espeto, cozido**  
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

**frango assado no espeto, cozido**  
2 lbs (907g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
5 1/3 xícara (768g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

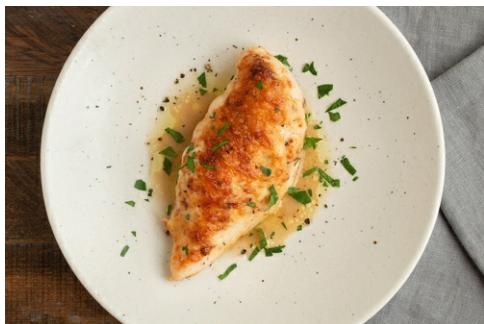
1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Peitos de frango ao molho Caesar

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g proteína ● 43g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
13 1/3 oz (378g)  
**molho Caesar para salada**  
3 1/3 colher de sopa (49g)  
**queijo parmesão**  
3 1/3 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 2/3 lbs (756g)  
**molho Caesar para salada**  
6 2/3 colher de sopa (98g)  
**queijo parmesão**  
6 2/3 colher de sopa (33g)

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.

### Espaguete de abobrinha com bacon

434 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 1/3 médio (261g)  
**bacon cru**  
2 2/3 fatia(s) (76g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
2 2/3 médio (523g)  
**bacon cru**  
5 1/3 fatia(s) (151g)

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.