

Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2600 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

2562 kcal ● 177g proteína (28%) ● 188g gordura (66%) ● 29g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1265 kcal, 68g proteína, 14g carboidratos líquidos, 102g gordura



[Coxas ao molho Buffalo](#)

13 1/3 oz- 778 kcal



[Espaguete de abobrinha com alho](#)

489 kcal

Jantar

1295 kcal, 110g proteína, 15g carboidratos líquidos, 86g gordura



[Peitos de frango ao molho Caesar](#)

14 2/3 oz- 842 kcal



[Espaguete de abobrinha com parmesão](#)

454 kcal

Day 2

2607 kcal ● 174g proteína (27%) ● 192g gordura (66%) ● 29g carboidrato (4%) ● 17g fibra (3%)

Almoço

1265 kcal, 68g proteína, 14g carboidratos líquidos, 102g gordura



[Coxas ao molho Buffalo](#)

13 1/3 oz- 778 kcal



[Espaguete de abobrinha com alho](#)

489 kcal

Jantar

1340 kcal, 107g proteína, 16g carboidratos líquidos, 90g gordura



[Salada de frango Buffalo](#)

791 kcal



[Nozes-pecã](#)

3/4 xícara- 549 kcal

Day 3

2607 kcal ● 265g proteína (41%) ● 152g gordura (53%) ● 29g carboidrato (4%) ● 16g fibra (2%)

Almoço

1265 kcal, 158g proteína, 13g carboidratos líquidos, 62g gordura



[Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'](#)

379 kcal



[Peito de frango com limão e pimenta](#)

24 oz- 888 kcal

Jantar

1340 kcal, 107g proteína, 16g carboidratos líquidos, 90g gordura



[Salada de frango Buffalo](#)

791 kcal



[Nozes-pecã](#)

3/4 xícara- 549 kcal

Day 4

2581 kcal ● 317g proteína (49%) ● 130g gordura (45%) ● 25g carboidrato (4%) ● 11g fibra (2%)

Almoço

1265 kcal, 158g proteína, 13g carboidratos líquidos, 62g gordura



Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'
379 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
24 oz- 888 kcal

Jantar

1315 kcal, 159g proteína, 12g carboidratos líquidos, 68g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
367 kcal



Peito de frango ao balsâmico
24 oz- 947 kcal

Day 5

2627 kcal ● 235g proteína (36%) ● 161g gordura (55%) ● 25g carboidrato (4%) ● 33g fibra (5%)

Almoço

1315 kcal, 76g proteína, 13g carboidratos líquidos, 93g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Wrap de alface com rosbife e abacate
3 wrap(s)- 947 kcal

Jantar

1315 kcal, 159g proteína, 12g carboidratos líquidos, 68g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
367 kcal



Peito de frango ao balsâmico
24 oz- 947 kcal

Day 6

2577 kcal ● 250g proteína (39%) ● 166g gordura (58%) ● 13g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Almoço

1300 kcal, 170g proteína, 4g carboidratos líquidos, 65g gordura



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal



Peito de frango básico
26 oz- 1032 kcal

Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



Coxas de frango com cogumelos
9 onça(s)- 886 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
393 kcal

Day 7

2577 kcal ● 250g proteína (39%) ● 166g gordura (58%) ● 13g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

Almoço

1300 kcal, 170g proteína, 4g carboidratos líquidos, 65g gordura



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal



Peito de frango básico
26 oz- 1032 kcal

Jantar

1280 kcal, 80g proteína, 10g carboidratos líquidos, 101g gordura



Coxas de frango com cogumelos
9 onça(s)- 886 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
393 kcal



Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
12 lbs (5333g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho Caesar para salada
1/4 xícara (54g)
- ☐ azeite
1 1/3 xícara (mL)
- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ maionese
5 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
3/4 xícara (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão
1/2 xícara (38g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
13 1/4 colher de sopa (233g)
- ☐ manteiga
1/2 xícara (121g)
- ☐ creme de leite fresco
6 colher de sopa (mL)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (127g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
14 1/2 médio (2842g)
- ☐ alho
6 3/4 dente (de alho) (20g)
- ☐ aipo cru
3 1/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (57g)
- ☐ cebola
13 1/4 colher de sopa, picada (133g)
- ☐ couve-flor
3 xícara, picado (321g)
- ☐ alface romana (romaine)
3 folha externa (84g)
- ☐ tomates
1 1/2 tomate-ameixa (93g)
- ☐ cogumelos
3/4 lbs (340g)
- ☐ brócolis congelado
4 xícara (364g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
7 1/3 fl oz (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
2 1/4 g (2g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
3 colher de sopa (21g)
- ☐ mostarda
1 colher de sopa (15g)

Outro

- ☐ coxas de frango, com pele
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 1/3 xícara (100g)
- ☐ tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
2 xícara, metades (198g)

Salsichas e embutidos

- ☐ fatia de rosbife fatiada (friishop)
3/4 lbs (340g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)

Bebidas

- ☐ água
3/4 xícara(s) (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Coxas ao molho Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteína ● 59g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 1/4 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/4 colher de chá (mL)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (0g)

coxas de frango, com pele

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

1/4 xícara (mL)

óleo

2 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

1 2/3 lbs (756g)

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.

Espaguete de abobrinha com alho

489 kcal ● 8g proteína ● 42g gordura ● 13g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

azeite

3 colher de sopa (mL)

abobrinha

3 médio (588g)

alho, picado

1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

6 colher de sopa (mL)

abobrinha

6 médio (1176g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Purê de couve-flor com alho e manteiga 'batatas'

379 kcal ● 6g proteína ● 34g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
3 pitada (2g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
couve-flor
1 1/2 xícara, picado (161g)
creme de leite fresco
3 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
alho, picado
3/4 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (5g)
manteiga
3 colher de sopa (43g)
couve-flor
3 xícara, picado (321g)
creme de leite fresco
6 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)

1. Combine todos os ingredientes em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até ficar macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse e misture com um garfo.
4. Sirva.

Peito de frango com limão e pimenta

24 oz - 888 kcal ● 152g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1 1/2 colher de sopa (10g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1344g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
3 colher de sopa (21g)

1. Primeiro, esfregue o frango com azeite e tempero de limão e pimenta. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco do óleo para a frigideira. **FOGÃO** Aqueça 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. Vire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos. **ASSADO** Preeaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit. Coloque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit). **GRELHADO/NA GRELHA** Ajuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento. Defina o forno para grelhar 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 ao elemento de aquecimento.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 5

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

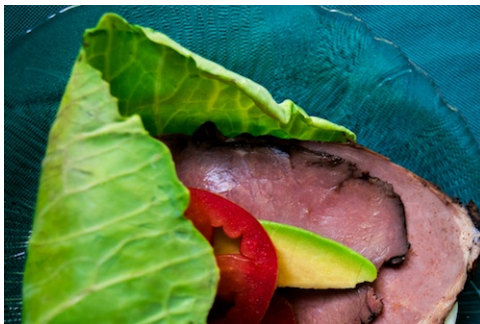
pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com rosbife e abacate

3 wrap(s) - 947 kcal ● 72g proteína ● 58g gordura ● 11g carboidrato ● 24g fibra



Rende 3 wrap(s)

alface romana (romaine)

3 folha externa (84g)

mostarda

1 colher de sopa (15g)

fatia de rosbife fatiada (frioshop)

3/4 lbs (340g)

abacates, fatiado

1 1/2 abacate(s) (302g)

tomates, cortado em cubos

1 1/2 tomate-ameixa (93g)

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

Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

Para todas as 2 refeições:

sal

2 pitada (1g)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

manteiga

4 colher de sopa (57g)

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.

Peito de frango básico

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteína ● 42g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
26 oz (728g)
óleo
5 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/4 lbs (1456g)
óleo
3 1/4 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 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Peitos de frango ao molho Caesar

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g proteína ● 47g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 2/3 oz (416g)
molho Caesar para salada
1/4 xícara (54g)
queijo parmesão
1/4 xícara (18g)

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 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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de frango Buffalo

791 kcal ● 100g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 2/3 xícara (50g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
13 1/3 oz (378g)
iogurte grego desnatado, natural
6 2/3 colher de sopa (117g)
molho Frank's Red Hot
5 colher de sopa (mL)
maionese
2 1/2 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
1 2/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (28g)
cebola, picado
6 2/3 colher de sopa, picada (67g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
3 1/3 xícara (100g)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 2/3 lbs (756g)
iogurte grego desnatado, natural
13 1/3 colher de sopa (233g)
molho Frank's Red Hot
10 colher de sopa (mL)
maionese
5 colher de sopa (mL)
aipo cru, picado
3 1/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (57g)
cebola, picado
13 1/3 colher de sopa, picada (133g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 1/2 xícara, metades (149g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

2 1/4 médio (441g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/4 xícara (mL)

abobrinha

4 1/2 médio (882g)

alho, picado

2 1/4 dente (de alho) (7g)

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 ao balsâmico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
1 1/2 lbs (680g)
vinagrete balsâmico
6 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem
osso, cru**
3 lbs (1361g)
vinagrete balsâmico
3/4 xícara (mL)
óleo
2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
1/2 colher de sopa (5g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas de frango com cogumelos

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

azeite
3 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
coxa de frango com osso e pele, crua
3 coxa(s) (510g)
cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura
3/4 lbs (340g)

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.

Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha

3/4 médio (147g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

queijo

1/2 xícara, ralado (64g)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

1 1/2 médio (294g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 1/2 colher de sopa (8g)

queijo

1 xícara, ralado (127g)

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.
-