

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 2700 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** 2692 kcal ● 135g proteína (20%) ● 228g gordura (76%) ● 16g carboidrato (2%) ● 9g fibra (1%)

## Almoço

1385 kcal, 38g proteína, 12g carboidratos líquidos, 129g gordura



**Castanhas de macadâmia**

653 kcal



**Rolinhos de salmão defumado**

8 3/4 oz- 735 kcal

## Jantar

1305 kcal, 97g proteína, 3g carboidratos líquidos, 100g gordura



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Coxas ao molho Buffalo**

21 1/3 oz- 1245 kcal

**Day 2** 2712 kcal ● 204g proteína (30%) ● 201g gordura (67%) ● 14g carboidrato (2%) ● 7g fibra (1%)

## Almoço

1410 kcal, 107g proteína, 11g carboidratos líquidos, 102g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**

732 kcal



**Asas de frango ao molho Buffalo**

16 oz- 676 kcal

## Jantar

1305 kcal, 97g proteína, 3g carboidratos líquidos, 100g gordura



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Coxas ao molho Buffalo**

21 1/3 oz- 1245 kcal

**Day 3** 2688 kcal ● 289g proteína (43%) ● 156g gordura (52%) ● 22g carboidrato (3%) ● 12g fibra (2%)

## Almoço

1410 kcal, 107g proteína, 11g carboidratos líquidos, 102g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**

732 kcal



**Asas de frango ao molho Buffalo**

16 oz- 676 kcal

## Jantar

1280 kcal, 182g proteína, 11g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**

245 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

28 oz- 1036 kcal

**Day 4** 2701 kcal ● 313g proteína (46%) ● 145g gordura (48%) ● 24g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

### Almoço

1420 kcal, 132g proteína, 13g carboidratos líquidos, 91g gordura



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
12 oz- 689 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
732 kcal

### Jantar

1280 kcal, 182g proteína, 11g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
245 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
28 oz- 1036 kcal

**Day 5** 2659 kcal ● 237g proteína (36%) ● 178g gordura (60%) ● 11g carboidrato (2%) ● 17g fibra (3%)

### Almoço

1355 kcal, 113g proteína, 3g carboidratos líquidos, 92g gordura



**Asas de frango ao estilo indiano**  
29 1/3 oz- 1210 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 xícara(s)- 142 kcal

### Jantar

1305 kcal, 124g proteína, 8g carboidratos líquidos, 86g gordura



**Asas de frango com molho barbecue sem açúcar**  
28 oz- 1075 kcal



**Torresmo e salsa**  
231 kcal

**Day 6** 2670 kcal ● 294g proteína (44%) ● 151g gordura (51%) ● 13g carboidrato (2%) ● 18g fibra (3%)

### Almoço

1355 kcal, 113g proteína, 3g carboidratos líquidos, 92g gordura



**Asas de frango ao estilo indiano**  
29 1/3 oz- 1210 kcal



**Refogado de couve-flor com espinafre**  
2 xícara(s)- 142 kcal

### Jantar

1315 kcal, 181g proteína, 11g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
28 oz- 1105 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
212 kcal

**Day 7** 2658 kcal ● 323g proteína (49%) ● 137g gordura (46%) ● 24g carboidrato (4%) ● 10g fibra (1%)

### Almoço

1340 kcal, 142g proteína, 13g carboidratos líquidos, 77g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**  
448 kcal



**Tilápia frita na frigideira**  
24 oz- 893 kcal

### Jantar

1315 kcal, 181g proteína, 11g carboidratos líquidos, 59g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
28 oz- 1105 kcal



**Tomates salteados com alho e ervas**  
212 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- nozes de macadâmia sem casca, torradas  
3 oz (85g)

## Peixes e mariscos

- salmão defumado  
1/4 lbs (106g)
- tilápia, crua  
1 1/2 lbs (672g)

## Especiarias e ervas

- endro seco (dill)  
1 1/4 colher de chá (1g)
- sal  
2 1/4 colher de sopa (40g)
- pimenta-do-reino  
2 1/2 colher de chá, moído (5g)
- tempero de limão e pimenta  
1/4 xícara (24g)
- curry em pó  
1/3 xícara (35g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo cremoso  
5 oz (142g)
- queijo parmesão  
3 colher de sopa (15g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- azeite  
3/4 xícara (mL)
- molho Caesar para salada  
3 colher de sopa (44g)
- vinagrete balsâmico  
1/4 colher de sopa (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
5 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (679g)
- abobrinha  
12 1/2 médio (2450g)
- alho  
8 1/2 dente(s) (de alho) (26g)
- espinafre fresco  
2 xícara(s) (60g)

## Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot  
3/4 xícara (mL)
- salsa (molho)  
1/3 xícara (96g)

## Outro

- coxas de frango, com pele  
2 2/3 lbs (1210g)
- couve-flor ralada congelada  
4 xícara, congelada (424g)
- molho barbecue sem açúcar  
1/4 xícara (53g)
- torresmo  
1 1/3 oz (38g)
- tempero italiano  
3/4 recipiente (~21 g) (15g)

## Produtos suíños

- bacon cru  
13 1/2 fatia(s) (383g)

## Produtos de aves

- asas de frango, com pele, cruas  
7 1/2 lbs (3367g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
8 lbs (3496g)

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Castanhas de macadâmia

653 kcal ● 7g proteína ● 65g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



nozes de macadâmia sem casca,  
torradas  
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

### Rolinhos de salmão defumado

8 3/4 oz - 735 kcal ● 32g proteína ● 64g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 3/4 oz

**salmão defumado**  
1/4 lbs (106g)  
**endro seco (dill)**  
1 1/4 colher de chá (1g)  
**queijo cremoso**  
5 oz (142g)

1. Coloque o cream cheese entre duas folhas de plástico filme.
2. Usando um rolo, abra o cream cheese até formar um retângulo fino.
3. Remova a folha superior do plástico e polvilhe o endro sobre o cream cheese.
4. Cubra o cream cheese com uma camada uniforme de salmão defumado, pressionando suavemente.
5. Adicione uma nova folha de plástico por cima para cobrir o salmão.
6. Vire tudo de modo que o lado do cream cheese fique para cima e remova a camada superior do plástico.
7. Enrole cuidadosamente uma das bordas (de um dos lados mais longos) até o outro lado, puxando o plástico conforme enrola.
8. Quando estiver enrolado, embrulhe no plástico filme e guarde na geladeira até o momento de servir. Fatie e sirva. (Embora possa fatiar imediatamente, é recomendado deixar algumas horas na geladeira para facilitar o corte.)

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Espaguete de abobrinha com bacon

732 kcal ● 50g proteína ● 52g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
2 1/4 médio (441g)  
**bacon cru**  
4 1/2 fatia(s) (128g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
4 1/2 médio (882g)  
**bacon cru**  
9 fatia(s) (255g)

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.

### Asas de frango ao molho Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g proteína ● 49g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
1 lbs (454g)  
**molho Frank's Red Hot**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
2 lbs (908g)  
**molho Frank's Red Hot**  
1/3 xícara (mL)

1. Preaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

### Peitos de frango ao molho Caesar

12 oz - 689 kcal ● 82g proteína ● 39g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3/4 lbs (340g)  
**molho Caesar para salada**  
3 colher de sopa (44g)  
**queijo parmesão**  
3 colher de sopa (15g)

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

732 kcal ● 50g proteína ● 52g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



**abobrinha**  
2 1/4 médio (441g)  
**bacon cru**  
4 1/2 fatia(s) (128g)

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 5 e dia 6

### Asas de frango ao estilo indiano

29 1/3 oz - 1210 kcal ● 107g proteína ● 83g gordura ● 0g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
29 1/3 oz (832g)  
**sal**  
2 colher de chá (11g)  
**curry em pó**  
2 3/4 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**asas de frango, com pele, cruas**  
3 2/3 lbs (1665g)  
**sal**  
1 1/4 colher de sopa (22g)  
**curry em pó**  
1/3 xícara (35g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

### Refogado de couve-flor com espinafre

2 xícara(s) - 142 kcal ● 6g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**couve-flor ralada congelada**  
2 xícara, congelada (212g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente(s) (de alho) (6g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 xícara(s) (30g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-flor ralada congelada**  
4 xícara, congelada (424g)  
**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**alho, cortado em cubos**  
4 dente(s) (de alho) (12g)  
**espinafre fresco, picado**  
2 xícara(s) (60g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

### Espaguete de abobrinha com alho

448 kcal ● 7g proteína ● 39g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



**azeite**  
2 3/4 colher de sopa (mL)  
**abobrinha**  
2 3/4 médio (539g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente (de alho) (4g)

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.

### Tilápia frita na frigideira

24 oz - 893 kcal ● 135g proteína ● 38g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

**azeite**  
2 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**tilápia, crua**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Coxas ao molho Buffalo

21 1/3 oz - 1245 kcal ● 96g proteína ● 95g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**

1/4 xícara (mL)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**coxas de frango, com pele**

1 1/3 lbs (605g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**

1/2 xícara (mL)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**coxas de frango, com pele**

2 2/3 lbs (1210g)

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

### 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 com limão e pimenta

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 3/4 lbs (784g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
1 3/4 colher de sopa (12g)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**azeite**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**tempo de limão e pimenta**  
1/4 xícara (24g)

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  
Praqueça 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).  
GRELA  
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.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

### Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

28 oz - 1075 kcal ● 100g proteína ● 74g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

#### molho barbecue sem açúcar

1/4 xícara (53g)

#### asas de frango, com pele, cruas

1 3/4 lbs (795g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Cozinhe no forno por cerca de 45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Escorra o líquido da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para deixar as asas mais crocantes.
4. Opcional: Quando o frango estiver quase pronto, coloque o molho barbecue em uma panela e aqueça até ficar morno.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e misture com o molho barbecue até ficarem cobertas.
6. Sirva.

### Torresmo e salsa

231 kcal ● 24g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



#### salsa (molho)

1/3 xícara (96g)

#### torresmo

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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 salteados com alho e ervas

212 kcal ● 2g proteína ● 17g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**azeite**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
5/6 pint, tomatinhos (248g)  
**tempero italiano**  
1 1/4 colher de chá (5g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**alho, picado**  
5/6 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de chá, moído (0g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**tomates**  
1 2/3 pint, tomatinhos (497g)  
**tempero italiano**  
2 1/2 colher de chá (9g)  
**sal**  
1 colher de chá (5g)  
**alho, picado**  
1 2/3 dente(s) (de alho) (5g)

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.