

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 3000 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

2971 kcal ● 210g proteína (28%) ● 216g gordura (65%) ● 33g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

### Almoço

1450 kcal, 138g proteína, 15g carboidratos líquidos, 89g gordura



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**

1014 kcal

### Jantar

1520 kcal, 72g proteína, 19g carboidratos líquidos, 127g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**

1178 kcal



**Queijo**

3 oz- 343 kcal

## Day 2

2980 kcal ● 195g proteína (26%) ● 223g gordura (67%) ● 29g carboidrato (4%) ● 21g fibra (3%)

### Almoço

1460 kcal, 123g proteína, 10g carboidratos líquidos, 96g gordura



**Wrap de alface com presunto, bacon e abacate**

4 wrap(s)- 1459 kcal

### Jantar

1520 kcal, 72g proteína, 19g carboidratos líquidos, 127g gordura



**Espaguete de abobrinha com queijo**

1178 kcal



**Queijo**

3 oz- 343 kcal

## Day 3

2957 kcal ● 267g proteína (36%) ● 187g gordura (57%) ● 24g carboidrato (3%) ● 28g fibra (4%)

### Almoço

1455 kcal, 99g proteína, 16g carboidratos líquidos, 99g gordura



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada de atum com abacate**

1018 kcal

### Jantar

1505 kcal, 168g proteína, 8g carboidratos líquidos, 87g gordura



**Bacalhau assado simples**

32 oz- 1187 kcal



**Espaguete de abobrinha com parmesão**

318 kcal

## Day 4

2957 kcal ● 267g proteína (36%) ● 187g gordura (57%) ● 24g carboidrato (3%) ● 28g fibra (4%)

### Almoço

1455 kcal, 99g proteína, 16g carboidratos líquidos, 99g gordura



**Castanhas de macadâmia**

435 kcal



**Salada de atum com abacate**

1018 kcal

### Jantar

1505 kcal, 168g proteína, 8g carboidratos líquidos, 87g gordura



**Bacalhau assado simples**

32 oz- 1187 kcal



**Espaguete de abobrinha com parmesão**

318 kcal

## Day 5

2997 kcal ● 238g proteína (32%) ● 187g gordura (56%) ● 37g carboidrato (5%) ● 53g fibra (7%)

### Almoço

1545 kcal, 125g proteína, 30g carboidratos líquidos, 87g gordura



**Salada de tomate e abacate**

176 kcal



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



**Espinafre salteado simples**

299 kcal



**Asas de frango ao estilo indiano**

28 oz- 1155 kcal

## Day 6

2997 kcal ● 238g proteína (32%) ● 187g gordura (56%) ● 37g carboidrato (5%) ● 53g fibra (7%)

### Almoço

1545 kcal, 125g proteína, 30g carboidratos líquidos, 87g gordura



**Salada de tomate e abacate**

176 kcal



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



**Espinafre salteado simples**

299 kcal



**Asas de frango ao estilo indiano**

28 oz- 1155 kcal

## Day 7

2974 kcal ● 332g proteína (45%) ● 164g gordura (50%) ● 31g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

### Almoço

1525 kcal, 143g proteína, 17g carboidratos líquidos, 95g gordura



**Purê de couve-flor com queijo**

807 kcal



**Costeletas de porco ao curry**

3 costeletas(s)- 718 kcal

### Jantar

1450 kcal, 189g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Tomates assados**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**

542 kcal



**Peito de frango marinado**

24 oz- 848 kcal



## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas  
6 oz (170g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
30 2/3 xícara(s) (920g)
- ☐ abobrinha  
9 2/3 médio (1895g)
- ☐ alface romana (romaine)  
4 folha externa (112g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (393g)
- ☐ cebola  
2 médio (diâ. 6,5 cm) (209g)
- ☐ pimentão  
6 grande (984g)
- ☐ alho  
3 dente (de alho) (9g)
- ☐ couve-flor  
2 2/3 xícara, picado (285g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
5 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
9 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para marinar  
3/4 xícara (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
2 3/4 lbs (1239g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas  
3 1/2 lbs (1589g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo parmesão  
1/2 xícara (40g)
- ☐ queijo  
1 1/2 lbs (682g)
- ☐ manteiga  
2 colher de sopa (28g)
- ☐ creme de leite fresco  
1/4 xícara (mL)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
1 lbs (454g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon, cozido  
8 fatia(s) (80g)
- ☐ costeletas de porco com osso  
3 pedaço (534g)
- ☐ bacon cru  
3 1/3 fatia(s) (94g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
7 abacate(s) (1424g)
- ☐ suco de limão  
2 1/2 fl oz (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ pimenta-do-reino  
5 1/2 g (5g)
- ☐ alho em pó  
3 pitada (1g)
- ☐ curry em pó  
1 1/4 oz (35g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
4 2/3 xícara (140g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
10 2/3 lata (1835g)
- ☐ bacalhau, cru  
4 lbs (1814g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra

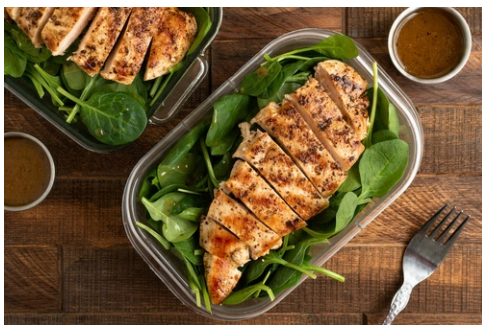


**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada básica de frango e espinafre

1014 kcal ● 134g proteína ● 46g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



**espinafre fresco**  
6 2/3 xícara(s) (200g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**molho para salada**  
5 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido**  
1 1/4 lbs (567g)

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

### Wrap de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s) - 1459 kcal ● 123g proteína ● 96g gordura ● 10g carboidrato ● 16g fibra



Rende 4 wrap(s)

#### presunto fatiado

1 lbs (454g)

#### bacon, cozido

8 fatia(s) (80g)

#### alface romana (romaine)

4 folha externa (112g)

#### queijo

1/2 xícara, ralado (56g)

#### abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes de macadâmia sem casca, torradas

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes de macadâmia sem casca, torradas

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada de atum com abacate

1018 kcal ● 95g proteína ● 56g gordura ● 14g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1 1/6 abacate(s) (234g)

**suco de limão**

3/4 colher de sopa (mL)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá (0g)

**folhas verdes variadas**

2 1/3 xícara (70g)

**atum enlatado**

2 1/3 lata (401g)

**tomates**

9 1/3 colher de sopa, picada (105g)

**cebola, picado**

5/8 pequeno (41g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

2 1/3 abacate(s) (469g)

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sal**

1/2 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/2 colher de chá (0g)

**folhas verdes variadas**

4 2/3 xícara (140g)

**atum enlatado**

4 2/3 lata (803g)

**tomates**

56 colher de chá, picada (210g)

**cebola, picado**

1 1/6 pequeno (82g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

3/4 colher de sopa, picado (11g)

**suco de limão**

3/4 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/2 colher de chá (mL)

**alho em pó**

1 1/2 pitada (1g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada, moído (0g)

**abacates, cortado em cubos**

3/8 abacate(s) (75g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

**suco de limão**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**alho em pó**

3 pitada (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

3/4 abacate(s) (151g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.



## Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão - 1367 kcal ● 122g proteína ● 73g gordura ● 25g carboidrato ● 30g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**pimentão**  
3 grande (492g)  
**cebola**  
3/4 pequeno (53g)  
**atum enlatado, escorrido**  
3 lata (516g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
3 abacate(s) (603g)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (2g)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**pimentão**  
6 grande (984g)  
**cebola**  
1 1/2 pequeno (105g)  
**atum enlatado, escorrido**  
6 lata (1032g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Purê de couve-flor com queijo

807 kcal ● 26g proteína ● 68g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



**couve-flor**  
2 2/3 xícara, picado (285g)  
**manteiga**  
2 colher de sopa (28g)  
**creme de leite fresco**  
1/4 xícara (mL)  
**queijo**  
2 2/3 fatia (28 g cada) (75g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá, moído (1g)

1. Combine todos os ingredientes (exceto o queijo) em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até que esteja macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo varia conforme o aparelho. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse com um garfo.
4. Coloque as fatias de queijo por cima e volte ao micro-ondas por mais alguns minutos até derreter.
5. Sirva.



## Costeletas de porco ao curry

3 costeletas - 718 kcal ● 118g proteína ● 27g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 costeletas(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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

## Espaguete de abobrinha com queijo

1178 kcal ● 52g proteína ● 98g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

### abobrinha

2 1/4 médio (441g)

### azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

### queijo parmesão

2 1/4 colher de sopa (11g)

### queijo

1 2/3 xícara, ralado (191g)

Para todas as 2 refeições:

### abobrinha

4 1/2 médio (882g)

### azeite

1/4 xícara (mL)

### queijo parmesão

1/4 xícara (23g)

### queijo

3 1/2 xícara, ralado (381g)

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.

## Queijo

3 oz - 343 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo**  
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**  
6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Bacalhau assado simples

32 oz - 1187 kcal ● 162g proteína ● 60g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
4 colher de sopa (mL)  
**bacalhau, cru**  
2 lbs (907g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1/2 xícara (mL)  
**bacalhau, cru**  
4 lbs (1814g)

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 parmesão

318 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**  
1 3/4 médio (343g)  
**azeite**  
1 3/4 colher de sopa (mL)  
**queijo parmesão**  
1 3/4 colher de sopa (9g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
3 1/2 médio (686g)  
**azeite**  
1/4 xícara (mL)  
**queijo parmesão**  
1/4 xícara (18g)

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 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Espinafre salteado simples

299 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
12 xícara(s) (360g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 1/2 dente (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)  
**azeite**  
3 colher de sopa (mL)  
**espinafre fresco**  
24 xícara(s) (720g)  
**alho, cortado em cubos**  
3 dente (de alho) (9g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Asas de frango ao estilo indiano

28 oz - 1155 kcal ● 102g proteína ● 79g gordura ● 0g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**asas de frango, com pele, cruas**

1 3/4 lbs (795g)

**sal**

1 3/4 colher de chá (11g)

**curry em pó**

2 1/2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

**asas de frango, com pele, cruas**

3 1/2 lbs (1589g)

**sal**

3 1/2 colher de chá (21g)

**curry em pó**

1/3 xícara (33g)

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.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Tomates assados

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



Rende 1 tomate(s)

**óleo**

1 colher de chá (mL)

**tomates**

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

### 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.

## Peito de frango marinado

24 oz - 848 kcal ● 151g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)  
**molho para marinar**  
3/4 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.

