

# Meal Plan - Dieta keto e jejum intermitente de 3500 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

3469 kcal ● 337g proteína (39%) ● 208g gordura (54%) ● 42g carboidrato (5%) ● 21g fibra (2%)

### Almoço

1765 kcal, 167g proteína, 17g carboidratos líquidos, 109g gordura



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**  
1217 kcal

### Jantar

1700 kcal, 169g proteína, 24g carboidratos líquidos, 99g gordura



**Nozes**  
5/8 xícara(s)- 437 kcal



**Salada de frango Buffalo**  
1265 kcal

## Day 2

3528 kcal ● 319g proteína (36%) ● 215g gordura (55%) ● 39g carboidrato (4%) ● 39g fibra (4%)

### Almoço

1765 kcal, 167g proteína, 17g carboidratos líquidos, 109g gordura



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal



**Salada básica de frango e espinafre**  
1217 kcal

### Jantar

1760 kcal, 151g proteína, 22g carboidratos líquidos, 107g gordura



**Salada de atum com abacate**  
1418 kcal



**Queijo**  
3 oz- 343 kcal

## Day 3

3486 kcal ● 290g proteína (33%) ● 225g gordura (58%) ● 35g carboidrato (4%) ● 41g fibra (5%)

### Almoço

1750 kcal, 215g proteína, 10g carboidratos líquidos, 90g gordura



**Peito de frango ao balsâmico**  
32 oz- 1262 kcal



**Brócolis com manteiga**  
3 2/3 xícara(s)- 490 kcal

### Jantar

1735 kcal, 75g proteína, 25g carboidratos líquidos, 135g gordura



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal



**Tacos de presunto**  
10 taco(s) de presunto- 1185 kcal

## Day 4

3509 kcal ● 256g proteína (29%) ● 242g gordura (62%) ● 39g carboidrato (4%) ● 37g fibra (4%)

### Almoço

1775 kcal, 181g proteína, 14g carboidratos líquidos, 107g gordura



**Frango caprese**  
22 oz- 1641 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

### Jantar

1735 kcal, 75g proteína, 25g carboidratos líquidos, 135g gordura



**Nozes-pecã**  
3/4 xícara- 549 kcal



**Tacos de presunto**  
10 taco(s) de presunto- 1185 kcal

## Day 5

3538 kcal ● 389g proteína (44%) ● 193g gordura (49%) ● 23g carboidrato (3%) ● 38g fibra (4%)

### Almoço

1835 kcal, 178g proteína, 17g carboidratos líquidos, 104g gordura



**Amêndoas torradas**  
5/8 xícara(s)- 517 kcal



**Wrap de alface com frango Buffalo**  
6 wrap(s)- 1317 kcal

### Jantar

1705 kcal, 211g proteína, 6g carboidratos líquidos, 89g gordura



**Peito de frango básico**  
32 oz- 1270 kcal



**Brócolis com manteiga**  
3 1/4 xícara(s)- 434 kcal

## Day 6

3475 kcal ● 347g proteína (40%) ● 208g gordura (54%) ● 36g carboidrato (4%) ● 18g fibra (2%)

### Almoço

1715 kcal, 210g proteína, 16g carboidratos líquidos, 87g gordura



**Peito de frango marinado**  
24 oz- 848 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
868 kcal

### Jantar

1760 kcal, 136g proteína, 20g carboidratos líquidos, 121g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/2 xícara(s)- 443 kcal



**Wrap de pulled pork em alface**  
6 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 1316 kcal

## Day 7

3475 kcal ● 347g proteína (40%) ● 208g gordura (54%) ● 36g carboidrato (4%) ● 18g fibra (2%)

### Almoço

1715 kcal, 210g proteína, 16g carboidratos líquidos, 87g gordura



**Peito de frango marinado**  
24 oz- 848 kcal



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
868 kcal

### Jantar

1760 kcal, 136g proteína, 20g carboidratos líquidos, 121g gordura



**Amêndoas torradas**  
1/2 xícara(s)- 443 kcal



**Wrap de pulled pork em alface**  
6 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 1316 kcal

# Lista de Compras



## Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs  
3 xícara, metades (297g)
- ☐ nozes  
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ amêndoas  
1 1/2 xícara, inteira (226g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco  
16 xícara(s) (480g)
- ☐ aipo cru  
2 2/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (45g)
- ☐ cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (164g)
- ☐ tomates  
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (361g)
- ☐ brócolis congelado  
8 xícara (720g)
- ☐ alface romana (romaine)  
6 folha externa (168g)
- ☐ abobrinha  
5 1/3 médio (1045g)
- ☐ alface iceberg  
12 folha, média (96g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
4 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
3/4 xícara (mL)
- ☐ maionese  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
1/2 xícara (mL)
- ☐ molho para marinar  
1 1/2 xícara (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
14 1/3 lbs (6409g)

## Outro

- ☐ folhas verdes variadas  
6 xícara (178g)
- ☐ tempero italiano  
2 1/2 colher de chá (9g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot  
8 fl oz (mL)
- ☐ salsa (molho)  
1 1/4 xícara (360g)
- ☐ molho pesto  
1/3 xícara (88g)
- ☐ caldo de legumes  
5/8 xícara(s) (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
2 1/2 abacate(s) (528g)
- ☐ suco de limão  
1 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3/4 oz (20g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 oz (7g)
- ☐ manjeriço fresco  
1/3 xícara, picado (15g)
- ☐ cebola em pó  
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ alho em pó  
2 1/2 colher de chá (7g)
- ☐ páprica  
2 1/2 colher de chá (6g)
- ☐ cominho em pó  
2 1/2 colher de chá (5g)

## Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado  
3 1/4 lata (559g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ presunto fatiado  
20 fatia (460g)

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
10 2/3 fatia(s) (302g)
- ☐ paleta de porco  
3 lbs (1361g)

- ☐ guacamole industrializado  
2 1/2 xícara (618g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar  
3/4 xícara (180g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
2/3 xícara (187g)
  - ☐ queijo  
1/2 lbs (225g)
  - ☐ manteiga  
1/2 xícara (112g)
  - ☐ mussarela fresca  
1/3 lbs (156g)
-

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### 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.

### Salada básica de frango e espinafre

1217 kcal ● 160g proteína ● 55g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

#### espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

#### óleo

4 colher de chá (mL)

#### molho para salada

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem  
osso, cru, picado e cozido

1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

#### espinafre fresco

16 xícara(s) (480g)

#### óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

#### molho para salada

3/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem  
osso, cru, picado e cozido

3 lbs (1361g)

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 3

### Peito de frango ao balsâmico

32 oz - 1262 kcal ● 204g proteína ● 48g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

2 lbs (907g)

**vinagrete balsâmico**

1/2 xícara (mL)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**tempero italiano**

1 colher de chá (4g)

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.

### Brócolis com manteiga

3 2/3 xícara(s) - 490 kcal ● 11g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 2/3 xícara(s)

**sal**

2 pitada (1g)

**brócolis congelado**

3 2/3 xícara (334g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**manteiga**

1/4 xícara (52g)

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.



## Almoço 3

Comer em dia 4

### Frango caprese

22 oz - 1641 kcal ● 178g proteína ● 96g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 22 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

22 oz (616g)

**manjericão fresco**

1/3 xícara, picado (15g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**molho pesto**

1/3 xícara (88g)

**tempero italiano**

1/2 colher de sopa (5g)

**mussarela fresca, fatiado**

1/3 lbs (156g)

**tomates, cortado em quartos**

8 1/4 tomatinhos (140g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

### Brócolis com manteiga

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



Rende 1 xícara(s)

**sal**

1/2 pitada (0g)

**brócolis congelado**

1 xícara (91g)

**pimenta-do-reino**

1/2 pitada (0g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Amêndoas torradas

5/8 xícara(s) - 517 kcal ● 18g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 5/8 xícara(s)

#### amêndoas

9 1/3 colher de sopa, inteira (83g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de alface com frango Buffalo

6 wrap(s) - 1317 kcal ● 161g proteína ● 62g gordura ● 10g carboidrato ● 19g fibra



Rende 6 wrap(s)

#### sal

4 pitada (3g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

#### molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

#### alface romana (romaine)

6 folha externa (168g)

#### abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 1/2 lbs (680g)

#### tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango marinado

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



Para uma única refeição:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/2 lbs (672g)

**molho para marinar**

3/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3 lbs (1344g)

**molho para marinar**

1 1/2 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.

### Espaguete de abobrinha com bacon

868 kcal ● 59g proteína ● 62g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**abobrinha**

2 2/3 médio (523g)

**bacon cru**

5 1/3 fatia(s) (151g)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**

5 1/3 médio (1045g)

**bacon cru**

10 2/3 fatia(s) (302g)

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.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Nozes

5/8 xícara(s) - 437 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra

Rende 5/8 xícara(s)

**nozes**

10 colher de sopa, sem casca (63g)



1. A receita não possui instruções.

### Salada de frango Buffalo

1265 kcal ● 160g proteína ● 58g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



**folhas verdes variadas**

2 2/3 xícara (80g)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/3 lbs (605g)

**iogurte grego desnatado, natural**

2/3 xícara (187g)

**molho Frank's Red Hot**

1/2 xícara (mL)

**maionese**

4 colher de sopa (mL)

**aipo cru, picado**

2 2/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (45g)

**cebola, picado**

2/3 xícara, picada (107g)

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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Salada de atum com abacate

1418 kcal ● 132g proteína ● 78g gordura ● 19g carboidrato ● 27g fibra



#### abacates

1 1/2 abacate(s) (327g)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### sal

3 1/4 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

3 1/4 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

3 1/4 xícara (98g)

#### atum enlatado

3 1/4 lata (559g)

#### tomates

13 colher de sopa, picada (146g)

#### cebola, picado

5/6 pequeno (57g)

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.

### Queijo

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



Rende 3 oz

#### queijo

3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

## Tacos de presunto

10 taco(s) de presunto - 1185 kcal ● 68g proteína ● 82g gordura ● 22g carboidrato ● 24g fibra



Para uma única refeição:

### presunto fatiado

10 fatia (230g)

### guacamole industrializado

1 1/4 xícara (309g)

### salsa (molho)

10 colher de sopa (180g)

### queijo

10 colher de sopa, ralado (70g)

Para todas as 2 refeições:

### presunto fatiado

20 fatia (460g)

### guacamole industrializado

2 1/2 xícara (618g)

### salsa (molho)

1 1/4 xícara (360g)

### queijo

1 1/4 xícara, ralado (140g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas “conchas”.
4. Sirva.

---

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

---

## Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

2 lbs (896g)

**óleo**

2 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.

---

## Brócolis com manteiga

3 1/4 xícara(s) - 434 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/4 xícara(s)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**brócolis congelado**

3 1/4 xícara (296g)

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**manteiga**

3 1/4 colher de sopa (46g)

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 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal  15g proteína  36g gordura  6g carboidrato  9g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.

### Wrap de pulled pork em alface

6 wrap(s) (4 oz de porco cada) - 1316 kcal  121g proteína  85g gordura  13g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

#### paleta de porco

1 1/2 lbs (680g)

#### pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

#### sal

1 colher de chá (7g)

#### cebola em pó

1 colher de chá (3g)

#### alho em pó

1 colher de chá (4g)

#### páprica

1 colher de chá (3g)

#### cominho em pó

1 colher de chá (3g)

#### caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

#### alface iceberg

6 folha, média (48g)

#### molho barbecue sem açúcar

6 colher de sopa (90g)

Para todas as 2 refeições:

#### paleta de porco

3 lbs (1361g)

#### pimenta-do-reino

2 1/2 colher de chá, moído (6g)

#### sal

2 1/2 colher de chá (14g)

#### cebola em pó

2 1/2 colher de chá (6g)

#### alho em pó

2 1/2 colher de chá (7g)

#### páprica

2 1/2 colher de chá (6g)

#### cominho em pó

2 1/2 colher de chá (5g)

#### caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

#### alface iceberg

12 folha, média (96g)

#### molho barbecue sem açúcar

3/4 xícara (180g)

1. Esfregue os temperos em todos os lados da carne.
2. Coloque o porco na slow cooker e despeje o caldo ao redor.
3. Cozinhe na slow cooker por 4 horas em alta ou 8 horas em baixa. Quando pronto, o porco deve desfiar relativamente fácil com dois garfos. Se não desfiar, precisa de mais tempo.
4. Quando o porco estiver pronto, transfira para uma tigela e desfie com dois garfos. Adicione o caldo e misture bem.
5. Sirva o porco dentro das folhas de alface e cubra com molho barbecue (1 colher de sopa por wrap).