

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 2900 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

2926 kcal ● 249g proteína (34%) ● 206g gordura (63%) ● 14g carboidrato (2%) ● 6g fibra (1%)

Almoço

1525 kcal, 121g proteína, 6g carboidratos líquidos, 112g gordura



[Frango frito low carb](#)

24 onças (oz)- 1404 kcal



[Tomates assados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Jantar

1400 kcal, 127g proteína, 8g carboidratos líquidos, 94g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)

569 kcal



[Frango de rotisserie](#)

14 onças (oz)- 833 kcal

Day 2

2895 kcal ● 219g proteína (30%) ● 216g gordura (67%) ● 12g carboidrato (2%) ● 7g fibra (1%)

Almoço

1525 kcal, 121g proteína, 6g carboidratos líquidos, 112g gordura



[Frango frito low carb](#)

24 onças (oz)- 1404 kcal



[Tomates assados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Jantar

1370 kcal, 98g proteína, 6g carboidratos líquidos, 104g gordura



[Salmão assado com pecãs e pesto](#)

16 onça(s)- 1290 kcal



[Espaguete de abobrinha com alho](#)

82 kcal

Day 3

2868 kcal ● 202g proteína (28%) ● 203g gordura (64%) ● 31g carboidrato (4%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1405 kcal, 64g proteína, 21g carboidratos líquidos, 115g gordura



[Aspargos](#)

376 kcal



[Linguiça italiana](#)

4 unidade(s)- 1028 kcal

Jantar

1465 kcal, 138g proteína, 10g carboidratos líquidos, 88g gordura



[Nozes-pecã](#)

1/2 xícara- 366 kcal



[Wrap de alface com frango Buffalo](#)

5 wrap(s)- 1098 kcal

Day 4

2915 kcal ● 270g proteína (37%) ● 186g gordura (57%) ● 29g carboidrato (4%) ● 11g fibra (1%)

Almoço

1405 kcal, 64g proteína, 21g carboidratos líquidos, 115g gordura



Aspargos
376 kcal



Linguça italiana
4 unidade(s)- 1028 kcal

Jantar

1510 kcal, 207g proteína, 8g carboidratos líquidos, 71g gordura



Peito de frango ao balsâmico
28 oz- 1105 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
407 kcal

Day 5

2890 kcal ● 294g proteína (41%) ● 177g gordura (55%) ● 16g carboidrato (2%) ● 14g fibra (2%)

Almoço

1480 kcal, 180g proteína, 4g carboidratos líquidos, 82g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal



Rosbife
1319 kcal

Jantar

1410 kcal, 114g proteína, 11g carboidratos líquidos, 95g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



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



Bacalhau assado simples
16 oz- 593 kcal

Day 6

2890 kcal ● 294g proteína (41%) ● 177g gordura (55%) ● 16g carboidrato (2%) ● 14g fibra (2%)

Almoço

1480 kcal, 180g proteína, 4g carboidratos líquidos, 82g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal



Rosbife
1319 kcal

Jantar

1410 kcal, 114g proteína, 11g carboidratos líquidos, 95g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal



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



Bacalhau assado simples
16 oz- 593 kcal

Day 7

2950 kcal ● 243g proteína (33%) ● 201g gordura (61%) ● 25g carboidrato (3%) ● 17g fibra (2%)

Almoço

1495 kcal, 77g proteína, 10g carboidratos líquidos, 122g gordura



Wrap de alface com salmão
944 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Jantar

1455 kcal, 167g proteína, 15g carboidratos líquidos, 79g gordura



Tilápia ao parmesão grelhada no grill
26 2/3 oz- 1311 kcal



Zoodles básicos
1 abobrinha- 145 kcal

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
10 fatia(s) (283g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
5 1/2 grande (1793g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (426g)
- ☐ alho
1 1/4 dente (de alho) (4g)
- ☐ alface romana
11 folha externa (308g)
- ☐ aspargos
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ brócolis congelado
7 1/3 xícara (667g)
- ☐ cebola
3 colher de sopa, picado (45g)
- ☐ aipo cru
3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

Outro

- ☐ frango de rotisseria, cozido
14 oz (397g)
- ☐ torresmo
1 1/2 oz (43g)
- ☐ coxas de frango com pele
3 lbs (1361g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
8 linguiça (861g)
- ☐ tempero italiano
1 colher de chá (3g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
2 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho pesto
4 colher de sopa (64g)
- ☐ Molho Frank's Red Hot
6 3/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
3 oz (mL)
- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- ☐ maionese
1/2 xícara (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pecãs
5 oz (142g)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)
- ☐ bacalhau, cru
2 lbs (907g)
- ☐ tilápia crua
1 2/3 lbs (747g)
- ☐ salmão enlatado
3 lata(s) (140 g) (não drenada) (426g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1361g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
5/6 abacate(s) (167g)
- ☐ suco de limão
6 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1 vara (128g)
- ☐ parmesão
6 3/4 colher de sopa (42g)

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
2 assado (1516g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Frango frito low carb

24 onças (oz) - 1404 kcal ● 120g proteína ● 102g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo, esmagado

3/4 oz (21g)

coxas de frango com pele

1 1/2 lbs (680g)

tempero cajun

1 colher de chá (2g)

molho picante

1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

torresmo, esmagado

1 1/2 oz (43g)

coxas de frango com pele

3 lbs (1361g)

tempero cajun

2 colher de chá (5g)

molho picante

3 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

óleo

4 colher de chá (mL)

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Aspargos

376 kcal ● 8g proteína ● 31g gordura ● 9g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

aspargos

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1/4 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

sal

1/2 colher de sopa (9g)

suco de limão

1/4 xícara (mL)

aspargos

1 1/2 lbs (680g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Linguiça italiana

4 unidade(s) - 1028 kcal ● 56g proteína ● 84g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguiça italiana de porco, crua

4 linguiça (430g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua

8 linguiça (861g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

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

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

2 médio (392g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

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.

Rosbife

1319 kcal ● 178g proteína ● 68g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1 colher de sopa (mL)

rosbife de top round, sem osso

1 assado (758g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de sopa (mL)

rosbife de top round, sem osso

2 assado (1516g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Wrap de alface com salmão

944 kcal ● 70g proteína ● 69g gordura ● 7g carboidrato ● 5g fibra



alface romana

6 folha externa (168g)

pimenta-do-reino

3 pitada (0g)

sal

3 pitada (1g)

cebola

3 colher de sopa, picado (45g)

aipo cru, cortado em cubinhos

3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (51g)

maionese

6 colher de sopa (mL)

salmão enlatado

3 lata(s) (140 g) (não drenada) (426g)

1. Escorra o salmão e descarte qualquer líquido.
2. Combine o salmão com todos os outros ingredientes, exceto a alface romana, em uma tigela pequena. Misture bem.
3. Coloque a mistura de salmão em uma linha ao longo do comprimento de cada folha de alface romana, perto da borda.
4. Enrole para formar o wrap.
5. Sirva.

Nozes-pecã

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



Rende 3/4 xícara

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com bacon

569 kcal ● 39g proteína ● 41g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



bacon cru

3 1/2 fatia(s) (99g)

abobrinha

1 3/4 médio (343g)

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.

Frango de rotisserie

14 onças (oz) - 833 kcal ● 89g proteína ● 53g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 14 onças (oz)

frango de rotisseria, cozido

14 oz (397g)

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

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salmão assado com pecãs e pesto

16 onça(s) - 1290 kcal ● 97g proteína ● 97g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Rende 16 onça(s)

molho pesto

4 colher de sopa (64g)

pecãs

2 2/3 colher de sopa, picado (18g)

salmão

2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Espaguete de abobrinha com alho

82 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



abobrinha

1/2 médio (98g)

alho, picado

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

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

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 frango Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g proteína ● 52g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Rende 5 wrap(s)

tomates, cortado ao meio

6 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (62g)

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

1 1/4 lbs (567g)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

alface romana

5 folha externa (140g)

Molho Frank's Red Hot

6 2/3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 1/3 pitada, moído (1g)

sal

3 1/3 pitada (2g)

abacates, picado

5/6 abacate(s) (167g)

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 28 oz

tempero italiano

1 colher de chá (3g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (794g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

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



bacon cru

2 1/2 fatia(s) (71g)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com bacon

325 kcal ● 22g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

4 fatia(s) (113g)

abobrinha

2 médio (392g)

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.

Brócolis com manteiga

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

1/4 xícara (52g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

brócolis congelado

3 2/3 xícara (334g)

sal

2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/2 xícara (104g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

brócolis congelado

7 1/3 xícara (667g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

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.

Bacalhau assado simples

16 oz - 593 kcal ● 81g proteína ● 30g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
1 lbs (453g)
azeite
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Tilápia ao parmesão grelhada no grill

26 2/3 oz - 1311 kcal ● 163g proteína ● 69g gordura ● 8g carboidrato ● 1g fibra



Rende 26 2/3 oz

manteiga, amolecido
5 colher de chá (24g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
tilápia crua
1 2/3 lbs (747g)
suco de limão
5 colher de chá (mL)
maionese
2 1/2 colher de sopa (mL)
parmesão
6 2/3 colher de sopa (42g)

1. Pré-aqueça o grill do forno. Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel alumínio.
2. Misture o queijo parmesão, a manteiga, a maionese e o suco de limão em uma tigela pequena.
3. Tempere o peixe com pimenta e sal.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a poucos centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe por mais 2 a 3 minutos. Retire os filés do forno e cubra o lado superior com a mistura de parmesão.
6. Grelhe até que o peixe solte facilmente em lascas com um garfo, cerca de 2 minutos.

Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal ● 4g proteína ● 10g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 abobrinha

óleo

2 colher de chá (mL)

abobrinha

1 grande (323g)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
 2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.
-