

Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 1000 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

960 kcal ● 97g proteína (40%) ● 57g gordura (53%) ● 12g carboidrato (5%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

445 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Pizza na frigideira com queijo](#)
2 pizza- 361 kcal



[Queijo em tiras](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Jantar

515 kcal, 74g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)
163 kcal



[Peito de frango marinado](#)
10 oz- 353 kcal

Day 2

1021 kcal ● 114g proteína (45%) ● 58g gordura (51%) ● 10g carboidrato (4%) ● 2g fibra (1%)

Almoço

505 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salada Cobb de frango](#)
277 kcal



[Queijo](#)
2 oz- 229 kcal

Jantar

515 kcal, 74g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



[Espaguete de abobrinha com bacon](#)
163 kcal



[Peito de frango marinado](#)
10 oz- 353 kcal

Day 3

988 kcal ● 66g proteína (27%) ● 74g gordura (67%) ● 11g carboidrato (5%) ● 4g fibra (2%)

Almoço

505 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



[Salada Cobb de frango](#)
277 kcal



[Queijo](#)
2 oz- 229 kcal

Jantar

485 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Salada simples de sardinha](#)
265 kcal



[Castanhas de macadâmia](#)
218 kcal

Day 4

943 kcal ● 77g proteína (33%) ● 64g gordura (61%) ● 11g carboidrato (5%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Jantar

485 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de sardinha

265 kcal



Castanhas de macadâmia

218 kcal

Day 5

1028 kcal ● 80g proteína (31%) ● 74g gordura (65%) ● 9g carboidrato (4%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch

8 oz- 461 kcal

Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal

Day 6

1048 kcal ● 91g proteína (35%) ● 72g gordura (62%) ● 6g carboidrato (2%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

480 kcal, 62g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal

Day 7

959 kcal ● 85g proteína (35%) ● 62g gordura (58%) ● 11g carboidrato (5%) ● 5g fibra (2%)

Almoço

480 kcal, 62g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango básico

8 oz- 317 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal

Jantar

480 kcal, 23g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal



Skillet de camarão e linguça ao estilo cajun

295 kcal



Castanhas de macadâmia

109 kcal

Outro

- ☐ tempero italiano
2 colher de chá (7g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
5 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas
11 1/2 xícara (345g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas pretas enlatadas
8 azeitonas grandes (35g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ tomates
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni
8 fatias (16g)
- ☐ linguiça de porco crua
1/2 link (110 g cada) (57g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo
6 oz (168g)
- ☐ queijo palito
1 vara (28g)
- ☐ queijo azul
2 colher de sopa (17g)
- ☐ ovo cozido
1 grande (50g)
- ☐ queijo de cabra
5 oz (142g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
5 fatia(s) (142g)
- ☐ bacon
5 fatia(s) (50g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
10 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite
5 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1598g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- ☐ camarão cru
2 oz (57g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ macadâmias sem casca, torradas
2 1/2 oz (71g)
- ☐ grãos de girassol
5 colher de chá (20g)

Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun
3 pitada (1g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Pizza na frigideira com queijo

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 pizza

tempero italiano

2 colher de chá (7g)

azeitonas pretas enlatadas

8 azeitonas grandes (35g)

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

pepperoni

8 fatias (16g)

queijo

1/2 xícara, ralado (54g)

1. Borrife uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio-baixo.
2. Polvilhe o queijo na frigideira em formato circular. Use uma espátula para arrumar as bordas, raspando lascas soltas para dentro do círculo.
3. Adicione todas as coberturas.
4. Fique de olho e cozinhe por cerca de 5 minutos. O tempo varia conforme a intensidade do fogo, mas o queijo deve ficar borbulhante e macio por cima, crocante por baixo e fácil de levantar em uma peça.
5. Quando pronto, transfira para um prato e corte imediatamente.
6. Sirva!

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

queijo palito

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada Cobb de frango

277 kcal ● 27g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1/2 fatia(s) (14g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1 colher de sopa (mL)

queijo azul

1 colher de sopa (8g)

tomates, cortado ao meio

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

ovo cozido

1/2 grande (25g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/2 oz (71g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

2 colher de sopa (mL)

queijo azul

2 colher de sopa (17g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

ovo cozido

1 grande (50g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

5 oz (142g)

folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

1. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio, virando de vez em quando, por 8-12 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para papel-toalha para esfriar e depois esfalele. Reserve.
2. Tempere o frango com sal e pimenta. Na mesma frigideira, adicione o frango e cozinhe por 6-8 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido. Transfira o frango para uma tábua e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em cubos.
3. Em uma tigela, combine as folhas verdes, o frango, o ovo cozido, os tomates-cereja, o queijo azul e o bacon esfarelado. Regue com vinagrete, misture para envolver e sirva.

Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Frango com ranch

8 oz - 461 kcal  51g proteína  26g gordura  5g carboidrato  0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350 F (180 C).
2. Espalhe óleo uniformemente por todo o frango.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados do frango e pressione até que fique totalmente coberto.
4. Coloque o frango em uma assadeira e cozinhe por 35–40 minutos ou até o frango estar totalmente cozido.
5. Sirva com um acompanhamento de molho ranch.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

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 e dia 2

Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

1 fatia(s) (28g)

abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

2 fatia(s) (57g)

abobrinha

1 médio (196g)

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

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

10 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

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.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de sardinha

265 kcal 24g proteína 17g gordura 4g carboidrato 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
- 1 1/2 colher de sopa (mL)
- sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
- 1 lata (92g)
- folhas verdes variadas
- 1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
- 3 colher de sopa (mL)
- sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido
- 2 lata (184g)
- folhas verdes variadas
- 3 xícara (90g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Castanhas de macadâmia

218 kcal 2g proteína 22g gordura 1g carboidrato 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- macadâmias sem casca, torradas
- 1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

- macadâmias sem casca, torradas
- 2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal ● 29g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
2 1/2 colher de chá (10g)
bacon
2 1/2 fatia(s) (25g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
5 colher de chá (20g)
bacon
5 fatia(s) (50g)
azeite
5 colher de chá (mL)
queijo de cabra
5 oz (142g)
folhas verdes variadas
5 xícara (150g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Skillet de camarão e linguça ao estilo cajun

295 kcal ● 21g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra

**tempero cajun**

3 pitada (1g)

**camarão cru, descascado e limpo
(veia removida)**

2 oz (57g)

abobrinha, fatiado

1/2 médio (98g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

linguiça de porco crua, fatiado

1/2 link (110 g cada) (57g)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o óleo.
2. Adicione a abobrinha fatiada e o tempero cajun. Misture bem até ficar coberto e cozinhe até a abobrinha amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Adicione a linguiça e cozinhe até começar a dourar, mas sem cozinhar totalmente.
4. Adicione o camarão e cozinhe por mais cerca de 5 minutos, até ficar totalmente rosado e a linguiça cozida.
5. Adicione mais tempero cajun se desejar. Sirva.

Castanhas de macadâmia

109 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



macadâmias sem casca, torradas

1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.