

Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 1100 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 1120 kcal ● 122g proteína (44%) ● 64g gordura (51%) ● 10g carboidrato (4%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

610 kcal, 80g proteína, 7g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salada básica de frango e espinafre
609 kcal

Jantar

510 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal

Day 2 1037 kcal ● 65g proteína (25%) ● 79g gordura (69%) ● 9g carboidrato (3%) ● 7g fibra (3%)

Almoço

525 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tacos de queijo e guacamole
3 taco(s)- 525 kcal

Jantar

510 kcal, 42g proteína, 3g carboidratos líquidos, 36g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 coxa- 452 kcal

Day 3 1079 kcal ● 90g proteína (33%) ● 71g gordura (59%) ● 11g carboidrato (4%) ● 10g fibra (4%)

Almoço

525 kcal, 23g proteína, 6g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tacos de queijo e guacamole
3 taco(s)- 525 kcal

Jantar

555 kcal, 67g proteína, 6g carboidratos líquidos, 27g gordura



Brócolis com manteiga
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal



Peito de frango picante com alho e limão
10 oz- 387 kcal

Day 4

1055 kcal ● 126g proteína (48%) ● 55g gordura (47%) ● 13g carboidrato (5%) ● 2g fibra (1%)

Almoço

540 kcal, 49g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Fatias de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Asas de frango com molho barbecue sem açúcar
13 1/3 oz- 512 kcal

Jantar

515 kcal, 77g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Peito de frango marinado
12 oz- 424 kcal

Day 5

1124 kcal ● 97g proteína (34%) ● 74g gordura (59%) ● 13g carboidrato (5%) ● 5g fibra (2%)

Almoço

550 kcal, 63g proteína, 7g carboidratos líquidos, 30g gordura



Almôndegas de peru
12 almôndegas- 548 kcal

Jantar

575 kcal, 34g proteína, 6g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate
257 kcal



Queijo
1 1/3 oz- 153 kcal



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal

Day 6

1050 kcal ● 128g proteína (49%) ● 48g gordura (41%) ● 12g carboidrato (5%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

500 kcal, 48g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeletas- 428 kcal

Jantar

550 kcal, 80g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
12 oz- 444 kcal

Day 7

1050 kcal ● 128g proteína (49%) ● 48g gordura (41%) ● 12g carboidrato (5%) ● 14g fibra (5%)

Almoço

500 kcal, 48g proteína, 8g carboidratos líquidos, 28g gordura



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
1 costeletas- 428 kcal

Jantar

550 kcal, 80g proteína, 5g carboidratos líquidos, 21g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
12 oz- 444 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (364g)
- ☐ espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
- ☐ brócolis congelado
9 1/4 xícara (842g)
- ☐ pepino
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)
- ☐ alho
3 dente(s) (de alho) (9g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 oz (mL)
- ☐ azeite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ molho para salada
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para marinar
6 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ páprica
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ tomilho seco
4 pitada, moído (1g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 g (1g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ alho em pó
5 1/2 g (5g)
- ☐ pimenta caiena
2/3 pitada (0g)
- ☐ cebola em pó
1 colher de chá (2g)
- ☐ orégano seco
1 colher de chá, folhas (1g)
- ☐ pimenta-limão
1 1/2 colher de sopa (10g)
- ☐ coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ cominho moído
1 colher de sopa (6g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo azul
1 oz (28g)
- ☐ queijo cheddar
1 1/2 xícara, ralado (170g)
- ☐ manteiga
1 1/4 colher de sopa (18g)
- ☐ queijo
1 1/3 oz (38g)
- ☐ iogurte grego desnatado natural
5 colher de sopa (84g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
2 coxa (170 g cada) (340g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1628g)
- ☐ asas de frango, com pele, cruas
13 1/4 oz (378g)
- ☐ carne moída de peru, crua
9 1/2 oz (272g)

Outro

- ☐ guacamole, industrializado
3/4 xícara (185g)
- ☐ molho barbecue sem açúcar
5 colher de chá (25g)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
3 oz (85g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada básica de frango e espinafre

609 kcal ● 80g proteína ● 28g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



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

3/4 lbs (340g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

óleo

2 colher de chá (mL)

espinafre fresco

4 xícara(s) (120g)

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 e dia 3

Tacos de queijo e guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g proteína ● 43g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

guacamole, industrializado

6 colher de sopa (93g)

queijo cheddar

3/4 xícara, ralado (85g)

Para todas as 2 refeições:

guacamole, industrializado

3/4 xícara (185g)

queijo cheddar

1 1/2 xícara, ralado (170g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodela e sirva.

Asas de frango com molho barbecue sem açúcar

13 1/3 oz - 512 kcal ● 48g proteína ● 35g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

asas de frango, com pele, cruas

13 1/3 oz (378g)

molho barbecue sem açúcar

5 colher de chá (25g)

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Almôndegas de peru

12 almôndegas - 548 kcal ● 63g proteína ● 30g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 almôndegas

iogurte grego desnatado natural

5 colher de sopa (84g)

cebola em pó

1 colher de chá (2g)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

orégano seco

1 colher de chá, folhas (1g)

sal

1 colher de chá (5g)

óleo

2 colher de chá (mL)

carne moída de peru, crua

9 1/2 oz (272g)

1. Em uma tigela grande, misture o peru moído, o pó de cebola, o pó de alho, o orégano e o sal com as mãos até ficar bem incorporado. Forme pequenas almôndegas (use o número de almôndegas listado nos detalhes da receita).
Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe, virando cuidadosamente, até que todos os lados estejam dourados e as almôndegas estejam cozidas por completo.
Sirva.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis congelado

5 xícara (455g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 costeletas - 428 kcal ● 41g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite, dividido
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 pedaço (185g)
coentro em pó
1/2 colher de sopa (3g)
cominho moído
1/2 colher de sopa (3g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)
sal
2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

azeite, dividido
2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 pedaço (370g)
coentro em pó
1 colher de sopa (5g)
cominho moído
1 colher de sopa (6g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)
sal
4 pitada (3g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tomates assados

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)
óleo
2 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.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 coxa - 452 kcal ● 41g proteína ● 32g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

páprica

1 pitada (0g)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

tomilho seco

1 1/2 pitada, moído (0g)

queijo azul

1/2 oz (14g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

1 coxa (170 g cada) (170g)

Para todas as 2 refeições:

páprica

2 pitada (1g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

tomilho seco

3 pitada, moído (1g)

queijo azul

1 oz (28g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 coxa (170 g cada) (340g)

1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 1/4 xícara(s)

manteiga

1 1/4 colher de sopa (18g)

pimenta-do-reino

5/8 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/4 xícara (114g)

sal

5/8 pitada (0g)

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.

Peito de frango picante com alho e limão

10 oz - 387 kcal ● 64g proteína ● 13g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

azeite

1 1/4 colher de chá (mL)

alho em pó

1 colher de chá (3g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

10 oz (280g)

tomilho seco

1 pitada, moído (0g)

páprica

1/2 pitada (0g)

pimenta caiena

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

1. Em uma tigela pequena, misture sal, pimenta-do-reino, pimenta-caiena, páprica e tomilho.
2. Polvilhe a mistura de temperos generosamente dos dois lados dos peitos de frango.
3. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio. Salteie o frango até dourar, cerca de 6 minutos de cada lado.
4. Polvilhe com alho em pó e regue com suco de limão. Cozinhe por 5 minutos, mexendo frequentemente para cobrir bem com o molho.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

óleo

1/2 colher de sopa (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.

Peito de frango marinado

12 oz - 424 kcal ● 76g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 12 oz

molho para marinar

6 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada de frango rotisserie e tomate

257 kcal ● 20g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



tomates, cortado em gomos

1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (46g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

1/8 pepino (≈21 cm) (38g)

frango de rotisseria, cozido

3 oz (85g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Queijo

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/3 oz

queijo

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

3 xícara (273g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Peito de frango com limão e pimenta

12 oz - 444 kcal ● 76g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

3/4 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de chá (mL)

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

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

1 1/2 colher de sopa (10g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

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
Preaqueça 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).
GRELHADO/NA GRELHA
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.
-