

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 1500 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

1515 kcal ● 166g proteína (44%) ● 82g gordura (48%) ● 15g carboidrato (4%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

790 kcal, 61g proteína, 7g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Wrap de alface com frango Buffalo](#)
2 wrap(s)- 439 kcal



[Nozes](#)
1/2 xícara(s)- 350 kcal

Jantar

725 kcal, 105g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)
161 kcal



[Peito de frango marinado](#)
16 oz- 565 kcal

Day 2

1515 kcal ● 166g proteína (44%) ● 82g gordura (48%) ● 15g carboidrato (4%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

790 kcal, 61g proteína, 7g carboidratos líquidos, 53g gordura



[Wrap de alface com frango Buffalo](#)
2 wrap(s)- 439 kcal



[Nozes](#)
1/2 xícara(s)- 350 kcal

Jantar

725 kcal, 105g proteína, 9g carboidratos líquidos, 28g gordura



[Ervilhas-tortas com manteiga](#)
161 kcal



[Peito de frango marinado](#)
16 oz- 565 kcal

Day 3

1473 kcal ● 155g proteína (42%) ● 89g gordura (55%) ● 7g carboidrato (2%) ● 6g fibra (2%)

Almoço

745 kcal, 102g proteína, 3g carboidratos líquidos, 35g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)
82 kcal



[Peito de frango básico](#)
16 oz- 635 kcal



[Tomates assados](#)
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Jantar

725 kcal, 52g proteína, 3g carboidratos líquidos, 54g gordura



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



[Coxas ao molho Buffalo](#)
10 2/3 oz- 622 kcal

Day 4 1435 kcal ● 81g proteína (23%) ● 112g gordura (70%) ● 18g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Almoço

735 kcal, 55g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado
8 oz- 572 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal

Jantar

700 kcal, 26g proteína, 9g carboidratos líquidos, 62g gordura



Salsichas com purê de couve-flor
1 1/2 salsicha(s)- 702 kcal

Day 5 1527 kcal ● 96g proteína (25%) ● 117g gordura (69%) ● 15g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

735 kcal, 55g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



Peito de frango recheado com pimentão assado
8 oz- 572 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal

Jantar

795 kcal, 41g proteína, 5g carboidratos líquidos, 67g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra
795 kcal

Day 6 1494 kcal ● 147g proteína (39%) ● 89g gordura (53%) ● 19g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

700 kcal, 104g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Jantar

795 kcal, 43g proteína, 10g carboidratos líquidos, 63g gordura



Morangos com creme
203 kcal



Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun
590 kcal

Day 7 1494 kcal ● 147g proteína (39%) ● 89g gordura (53%) ● 19g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

700 kcal, 104g proteína, 9g carboidratos líquidos, 26g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal

Jantar

795 kcal, 43g proteína, 10g carboidratos líquidos, 63g gordura



Morangos com creme
203 kcal



Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun
590 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
4 xícara (576g)
- ☐ tomates
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (95g)
- ☐ alface romana
4 folha externa (112g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
- ☐ abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- ☐ alho
1/4 dente (de alho) (1g)
- ☐ cebola
3/4 pequeno (53g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
1/2 vara (65g)
- ☐ queijo de cabra
1/4 lbs (99g)
- ☐ creme de leite (nata) para bater
1/2 xícara (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ páprica
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ pimenta-limão
2 colher de sopa (14g)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar
1 xícara (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ azeite
2 oz (mL)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2694g)
- ☐ coxas de frango sem osso, com pele
1 lbs (454g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1/2 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
2/3 abacate(s) (134g)
- ☐ morangos
2/3 xícara, fatiada (111g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes
1 xícara, sem casca (100g)
- ☐ grãos de girassol
3 1/2 colher de chá (14g)

Outro

- ☐ coxas de frango com pele
2/3 lbs (302g)
- ☐ couve-flor congelada
1 xícara (128g)
- ☐ pimentões vermelhos assados
1 1/3 pimenta(s) (93g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de porco crua
3 1/2 link (110 g cada) (396g)

Produtos suínos

- ☐ bacon
3 1/2 fatia(s) (35g)

Peixes e mariscos

- ☐ camarão cru
1/2 lbs (227g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Wrap de alface com frango Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado ao meio

2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

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

1/2 lbs (227g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alface romana

2 folha externa (56g)

Molho Frank's Red Hot

2 2/3 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

abacates, picado

1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado ao meio

1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

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

16 oz (454g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alface romana

4 folha externa (112g)

Molho Frank's Red Hot

1/3 xícara (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

abacates, picado

2/3 abacate(s) (134g)

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.

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

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.

Peito de frango básico

16 oz - 635 kcal ● 101g proteína ● 26g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

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.

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

óleo

1/2 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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango recheado com pimentão assado

8 oz - 572 kcal ● 51g proteína ● 39g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

**pimentões vermelhos assados,
cortado em tiras grossas**

2/3 pimenta(s) (47g)

óleo

1 colher de chá (mL)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

**coxas de frango sem osso, com
pele**

1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

**pimentões vermelhos assados,
cortado em tiras grossas**

1 1/3 pimenta(s) (93g)

óleo

2 colher de chá (mL)

páprica

1/4 colher de sopa (2g)

**coxas de frango sem osso, com
pele**

16 oz (454g)

1. Com os dedos, desgrude a pele das coxas de frango da carne e coloque os pimentões assados por baixo da pele.
2. Tempere o frango com páprica e sal/pimenta (a gosto).
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 6 minutos. Vire e cozinhe por mais 5–7 minutos até o frango ficar completamente cozido. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

vagens verdes congeladas

1 xícara (121g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

1 colher de sopa (mL)

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 colher de sopa (14g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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.\r\nFOGÃO\r\nAqueça 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.\r\nVire para o outro lado, cubra a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.\r\nASSADO\r\nPreaqueça o forno a 400 graus Fahrenheit.\r\nColoque o frango em uma assadeira com grelha (recomendado) ou em uma forma.\r\nAsse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos (ou até a temperatura interna atingir 165 graus Fahrenheit).\r\nGRELHADO/NA GRELHA\r\nAjuste o forno para que a prateleira superior fique a 3-4 polegadas do elemento de aquecimento.\r\nDefina o forno para grelhar e pré-aqueça em alta.\r\nGrelhe 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ervilhas sugar snap congeladas

1 xícara (144g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

ervilhas sugar snap congeladas

2 xícara (288g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Peito de frango marinado

16 oz - 565 kcal ● 101g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

1 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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

Brócolis regado com azeite de oliva

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



Rende 1 1/2 xícara(s)

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)

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

Coxas ao molho Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

coxas de frango com pele

2/3 lbs (302g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

1 3/4 colher de sopa (mL)

1. (Observação: recomendamos usar apenas Frank's Original Red Hot para quem segue paleo, já que é feito com ingredientes naturais, mas qualquer molho de pimenta funciona)
2. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
3. Coloque as coxas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
4. Asse no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência em uma panela. Aqueça e misture.
6. Retire as coxas do forno quando prontas e envolva com o molho para cobrir.
7. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salsichas com purê de couve-flor

1 1/2 salsicha(s) - 702 kcal ● 26g proteína ● 62g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 salsicha(s)

couve-flor congelada

1 xícara (128g)

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

cebola, fatiado fino

3/4 pequeno (53g)

linguiça de porco crua

1 1/2 link (110 g cada) (170g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade da manteiga. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione a manteiga restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Salada com bacon e queijo de cabra

795 kcal ● 41g proteína ● 67g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



grãos de girassol

3 1/2 colher de chá (14g)

bacon

3 1/2 fatia(s) (35g)

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

queijo de cabra

1/4 lbs (99g)

folhas verdes variadas

3 1/2 xícara (105g)

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 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Morangos com creme

203 kcal ● 2g proteína ● 19g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

creme de leite (nata) para bater

1/4 xícara (mL)

morangos

1/3 xícara, fatiada (55g)

Para todas as 2 refeições:

creme de leite (nata) para bater

1/2 xícara (mL)

morangos

2/3 xícara, fatiada (111g)

1. Coloque os morangos em uma tigela e despeje o creme por cima. Você também pode bater o creme antes, se preferir.

Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun

590 kcal ● 42g proteína ● 44g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero cajun

1/4 colher de sopa (2g)

camarão cru, descascado e limpo (veia removida)

4 oz (114g)

abobrinha, fatiado

1 médio (196g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

linguiça de porco crua, fatiado

1 link (110 g cada) (113g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun

1/2 colher de sopa (3g)

camarão cru, descascado e limpo (veia removida)

1/2 lbs (227g)

abobrinha, fatiado

2 médio (392g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

linguiça de porco crua, fatiado

2 link (110 g cada) (226g)

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.