Plano Alimentar - Dieta keto e jejum intermitente de 1500 calorias

Lista de Compras Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 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

Nozes
1/2 xícara(s)- 350 kcal

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

Jantar

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

Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal

Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal

Dia 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

Nozes
1/2 xícara(s)- 350 kcal

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

Jantar

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

Peito de frango marinado
16 oz- 565 kcal

Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal

Dia 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

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

Peito de frango básico
16 oz- 635 kcal

Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal

Jantar

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

Coxas ao molho Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

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

Dia 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

Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal

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

Jantar

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

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

Dia 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

Ervilhas-tortas com manteiga
161 kcal

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

Jantar

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

Salada com bacon e queijo de cabra
795 kcal

Dia 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

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

Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal

Jantar

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

Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun
590 kcal

Morangos com creme
203 kcal

Dia 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

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

Vagem regada com azeite de oliva
108 kcal

Jantar

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

Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun
590 kcal

Morangos com creme
203 kcal

Lista de Compras

Produtos de nozes e sementes

- [ ] nozes
  1 xícara, sem casca (100g)
- [ ] miolos de girassol
  3 1/2 colher de chá (14g)

Especiarias e ervas

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

Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho Frank's Red Hot
  1/2 xícara (106mL)

Vegetais e produtos vegetais

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

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  2 oz (57mL)
- [ ] molho para marinar
  1 xícara (240mL)
- [ ] azeite
  2 oz (62mL)

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)

Frutas e sucos de frutas

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

Produtos lácteos e ovos

- [ ] manteiga
  1/2 vara (65g)
- [ ] queijo de cabra
  1/4 lbs (99g)
- [ ] creme de leite fresco
  1/2 xícara (106mL)

Outro

- [ ] coxas de frango, com pele
  2/3 lbs (302g)
- [ ] pimentos vermelhos assados
  1 1/3 pimenta(s) (93g)
- [ ] couve-flor congelada
  1 xícara (128g)
- [ ] 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, cozido
  3 1/2 fatia(s) (35g)

Peixes e mariscos

- [ ] camarão, cru
  1/2 lbs (227g)

Receitas

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

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

Para uma única refeição:

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de alface com frango Buffalo

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

Para uma única refeição:

sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
molho Frank's Red Hot
2 2/3 colher de sopa (40mL)
alface romana (romaine)
2 folha externa (56g)
óleo
1 colher de chá (5mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
1/2 lbs (227g)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)
abacates, picado
1/3 abacate(s) (67g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
molho Frank's Red Hot
1/3 xícara (80mL)
alface romana (romaine)
4 folha externa (112g)
óleo
2 colher de chá (10mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos
16 oz (454g)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)
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.

Almoço 2

Comer em dia 3

Tomates assados

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

Rende 1/2 tomate(s)

óleo
1/2 colher de chá (3mL)
tomates
1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

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 básico

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

Rende 16 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
óleo
1 colher de sopa (15mL)

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 alho

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

azeite
1/2 colher de sopa (8mL)
abobrinha
1/2 médio (98g)
alho, picado
1/4 dente (de alho) (1g)

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.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Ervilhas-tortas com manteiga

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

Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

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 recheado com pimentão assado

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

Para uma única refeição:

coxas de frango sem osso, com pele
1/2 lbs (227g)
páprica
1/3 colher de chá (1g)
óleo
1 colher de chá (5mL)
pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas
2/3 pimenta(s) (47g)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango sem osso, com pele
16 oz (454g)
páprica
1/4 colher de sopa (2g)
óleo
2 colher de chá (10mL)
pimentos vermelhos assados, cortado em tiras grossas
1 1/3 pimenta(s) (93g)

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.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango com limão e pimenta

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

Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
azeite
1/2 colher de sopa (8mL)
tempero de limão e pimenta
1 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
azeite
1 colher de sopa (15mL)
tempero de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

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.

Vagem regada com azeite de oliva

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

Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
vagens verdes congeladas
1 xícara (121g)
azeite
1/2 colher de sopa (8mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
azeite
1 colher de sopa (15mL)

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

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Peito de frango marinado

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

Para uma única refeição:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 lbs (448g)
molho para marinar
1/2 xícara (120mL)

Para todas as 2 refeições:

peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (896g)
molho para marinar
1 xícara (240mL)

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.

Ervilhas-tortas com manteiga

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

Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
manteiga
2 colher de sopa (27g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 xícara (288g)

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

Jantar 2

Comer em dia 3

Coxas ao molho Buffalo

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

Rende 10 2/3 oz

molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (27mL)
óleo
1 colher de chá (5mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
coxas de frango, com pele
2/3 lbs (302g)

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.

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)

pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
sal
3/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
azeite
1/2 colher de sopa (8mL)

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

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)

linguiça de porco, crua
1 1/2 link (110 g cada) (170g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
couve-flor congelada
1 xícara (128g)
cebola, fatiado fino
3/4 pequeno (53g)

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

folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
queijo de cabra
1/4 lbs (99g)
azeite
3 1/2 colher de chá (18mL)
bacon, cozido
3 1/2 fatia(s) (35g)
miolos de girassol
3 1/2 colher de chá (14g)

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

Skillet de camarão e linguiça ao estilo cajun

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

Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
tempero cajun
1/4 colher de sopa (2g)
camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)
4 oz (114g)
abobrinha, fatiado
1 médio (196g)
linguiça de porco, crua, fatiado
1 link (110 g cada) (113g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (15mL)
tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
camarão, cru, descascado e limpo (veia removida)
1/2 lbs (227g)
abobrinha, fatiado
2 médio (392g)
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.

Morangos com creme

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

Para uma única refeição:

morangos
1/3 xícara, fatiada (55g)
creme de leite fresco
1/4 xícara (53mL)

Para todas as 2 refeições:

morangos
2/3 xícara, fatiada (111g)
creme de leite fresco
1/2 xícara (107mL)

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