

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 1600 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

1567 kcal ● 180g proteína (46%) ● 81g gordura (46%) ● 20g carboidrato (5%) ● 10g fibra (3%)

Almoço

785 kcal, 120g proteína, 5g carboidratos líquidos, 29g gordura



Peito de frango básico
18 oz- 714 kcal



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Jantar

780 kcal, 60g proteína, 15g carboidratos líquidos, 52g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
272 kcal



Linguça de frango
4 unidade- 508 kcal

Day 2

1547 kcal ● 111g proteína (29%) ● 111g gordura (65%) ● 17g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

785 kcal, 52g proteína, 9g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate
514 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Jantar

765 kcal, 59g proteína, 8g carboidratos líquidos, 54g gordura



Salmão com queijo e alho
734 kcal



Brócolis
1 xícara(s)- 29 kcal

Day 3

1544 kcal ● 126g proteína (33%) ● 104g gordura (61%) ● 15g carboidrato (4%) ● 12g fibra (3%)

Almoço

785 kcal, 52g proteína, 9g carboidratos líquidos, 58g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate
514 kcal



Sementes de girassol
271 kcal

Jantar

760 kcal, 74g proteína, 6g carboidratos líquidos, 46g gordura



Espinafre salteado simples
249 kcal



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal

Day 4

1602 kcal ● 166g proteína (42%) ● 95g gordura (53%) ● 11g carboidrato (3%) ● 9g fibra (2%)

Almoço

845 kcal, 93g proteína, 6g carboidratos líquidos, 49g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal



Tilápia grelhada no broiler
16 oz- 680 kcal

Jantar

760 kcal, 74g proteína, 6g carboidratos líquidos, 46g gordura



Espinafre salteado simples
249 kcal



Coxas de frango básicas
12 oz- 510 kcal

Day 5

1612 kcal ● 74g proteína (18%) ● 131g gordura (73%) ● 18g carboidrato (4%) ● 17g fibra (4%)

Almoço

840 kcal, 39g proteína, 5g carboidratos líquidos, 70g gordura



Wrap de alface com salmão
472 kcal



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Jantar

775 kcal, 34g proteína, 12g carboidratos líquidos, 61g gordura



Couve com alho
119 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
655 kcal

Day 6

1567 kcal ● 107g proteína (27%) ● 115g gordura (66%) ● 20g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

780 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Jantar

785 kcal, 73g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Day 7

1567 kcal ● 107g proteína (27%) ● 115g gordura (66%) ● 20g carboidrato (5%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

780 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 65g gordura



Brócolis com manteiga
2 xícara(s)- 267 kcal



Linguiça italiana
2 unidade(s)- 514 kcal

Jantar

785 kcal, 73g proteína, 10g carboidratos líquidos, 50g gordura



Frango com ranch
8 oz- 461 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
325 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha
6 médio (1160g)
- ☐ alho
6 dente(s) (de alho) (18g)
- ☐ brócolis congelado
7 1/2 xícara (683g)
- ☐ tomates
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
- ☐ espinafre fresco
20 xícara(s) (600g)
- ☐ couve-manteiga
6 oz (170g)
- ☐ alface romana
3 folha externa (84g)
- ☐ cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ aipo cru
1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
5 oz (mL)
- ☐ óleo
1/4 xícara (mL)
- ☐ maionese
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- ☐ linguiça de frango, cozida
4 linguiça (336g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 lbs (952g)
- ☐ coxa de frango desossada e sem pele
1 1/2 lbs (680g)

Especiarias e ervas

- ☐ manjerição fresco
2 folhas (1g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
1 1/3 fl oz (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilápia crua
1 lbs (448g)
- ☐ salmão enlatado
1 1/2 lata(s) (140 g) (não drenada) (213g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
1 1/2 oz (39g)
- ☐ queijo
1 xícara, ralado (106g)
- ☐ manteiga
4 colher de sopa (57g)

Outro

- ☐ frango de rotisseria, cozido
3/4 lbs (340g)
- ☐ mistura para molho ranch
1/2 sachê (28 g) (14g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ grãos de girassol
3 oz (85g)
- ☐ pecãs
1/2 xícara, metades (50g)

Produtos suínos

- ☐ bacon cru
4 fatia(s) (113g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Peito de frango básico

18 oz - 714 kcal ● 113g proteína ● 29g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 18 oz

óleo

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

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.

Brócolis

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



Rende 2 1/2 xícara(s)

brócolis congelado
2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de frango rotisserie e tomate

514 kcal ● 40g proteína ● 37g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em gomos
1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
azeite
1 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)
frango de rotisserie, cozido
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em gomos
1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (182g)
suco de limão
2 colher de chá (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
pepino, fatiado
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
frango de rotisserie, cozido
3/4 lbs (340g)

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.

Sementes de girassol

271 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grãos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de girassol
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Espaguete de abobrinha com alho

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



abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

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

azeite

1 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.

Tilápia grelhada no broiler

16 oz - 680 kcal ● 90g proteína ● 35g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 oz

sal

4 pitada (3g)

azeite

2 colher de sopa (mL)

tilápia crua

1 lbs (448g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Wrap de alface com salmão

472 kcal ● 35g proteína ● 34g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



alface romana

3 folha externa (84g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

cebola

1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

aipo cru, cortado em cubinhos

1 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (26g)

maionese

3 colher de sopa (mL)

salmão enlatado

1 1/2 lata(s) (140 g) (não drenada) (213g)

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

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.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis com manteiga

2 xícara(s) - 267 kcal ● 6g proteína ● 23g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga

2 colher de sopa (28g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

brócolis congelado

2 xícara (182g)

sal

1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

4 colher de sopa (57g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

sal

2 pitada (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.

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguiça italiana de porco, crua

2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua

4 linguiça (430g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" 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.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com alho

272 kcal ● 4g proteína ● 24g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



abobrinha

1 2/3 médio (327g)

alho, picado

5/6 dente (de alho) (3g)

azeite

5 colher de chá (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.

Linguiça de frango

4 unidade - 508 kcal ● 56g proteína ● 28g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 unidade

linguiça de frango, cozida

4 linguiça (336g)

1. Aqueça rapidamente no fogão, na grelha ou no micro-ondas e aproveite.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salmão com queijo e alho

734 kcal ● 56g proteína ● 54g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjeriço fresco, picado

2 folhas (1g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

salmão

1/2 lbs (227g)

parmesão

1/3 xícara (33g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e unte. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo na assadeira. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo, o alho, o limão, o manjeriço, o óleo e um pouco de sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo.
4. Espalhe a mistura de queijo uniformemente sobre cada filé.
5. Asse no forno por 13 minutos ou até que a temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirva.

Brócolis

1 xícara(s) - 29 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espinafre salteado simples

249 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

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

espinafre fresco

10 xícara(s) (300g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

2 1/2 dente (de alho) (8g)

espinafre fresco

20 xícara(s) (600g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

sal

5 pitada (4g)

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Coxas de frango básicas

12 oz - 510 kcal ● 65g proteína ● 28g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

3/4 lbs (340g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de sopa (mL)

coxa de frango desossada e sem pele

1 1/2 lbs (680g)

1. Esfregue as coxas de frango com óleo, sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
2. Frite as coxas em uma frigideira ou chapa por 4-5 minutos de cada lado até não estarem mais rosadas por dentro, ou asse pré-aquecendo o forno a 400°F (200°C) e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



alho, picado

1 dente(s) (de alho) (3g)

sal

3/4 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-manteiga

6 oz (170g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Espaguete de abobrinha com queijo

655 kcal ● 29g proteína ● 55g gordura ● 9g carboidrato ● 3g fibra



queijo

1 xícara, ralado (106g)

parmesão

1 1/4 colher de sopa (6g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

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 os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture o queijo e aqueça até derreter.
3. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.