Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 1700 calorias

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

Day 1

1721 kcal ● 134g proteína (31%) ● 124g gordura (65%) ● 15g carboidrato (4%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

825 kcal, 56g proteína, 10g carboidratos líquidos, 62g gordura

Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Queijo
3 1/3 oz- 382 kcal

Pizza na frigideira com queijo
2 pizza- 361 kcal

Jantar

895 kcal, 78g proteína, 6g carboidratos líquidos, 62g gordura

Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal

Tomates salteados com alho e ervas
127 kcal

Day 2

1664 kcal ● 129g proteína (31%) ● 121g gordura (65%) ● 13g carboidrato (3%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

825 kcal, 56g proteína, 10g carboidratos líquidos, 62g gordura

Caldo de ossos
2 xícara(s)- 81 kcal

Queijo
3 1/3 oz- 382 kcal

Pizza na frigideira com queijo
2 pizza- 361 kcal

Jantar

840 kcal, 73g proteína, 3g carboidratos líquidos, 59g gordura

Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal

Espaguete de abobrinha com bacon
163 kcal

Day 3

1650 kcal ● 116g proteína (28%) ● 116g gordura (63%) ● 21g carboidrato (5%) ● 15g fibra (4%)

Almoço

795 kcal, 10g proteína, 16g carboidratos líquidos, 70g gordura

Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal

Bifes de repolho assados com molho
427 kcal

Jantar

855 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 46g gordura

Tilápia grelhada no broiler
18 2/3 oz- 793 kcal

Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal

Day 4

1667 kcal 151g proteína (36%) 106g gordura (57%) 17g carboidrato (4%) 9g fibra (2%)

Almoço

810 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura

Salada Cobb simples
519 kcal

Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal

Jantar

855 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 46g gordura

Tilápia grelhada no broiler
18 2/3 oz- 793 kcal

Tomates salteados com alho e ervas
64 kcal

Day 5

1660 kcal 107g proteína (26%) 123g gordura (67%) 21g carboidrato (5%) 11g fibra (3%)

Almoço

810 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 61g gordura

Salada Cobb simples
519 kcal

Nozes
3/8 xícara(s)- 291 kcal

Jantar

850 kcal, 62g proteína, 8g carboidratos líquidos, 62g gordura

Zoodles básicos
1 abobrinha- 145 kcal

Cubos de bife
10 onça(s)- 704 kcal

Day 6

1670 kcal 94g proteína (22%) 138g gordura (74%) 8g carboidrato (2%) 5g fibra (1%)

Almoço

870 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 77g gordura

Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal

Bife com manteiga de ervas
707 kcal

Jantar

800 kcal, 58g proteína, 3g carboidratos líquidos, 61g gordura

Espinafre salteado simples
100 kcal

Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Day 7

1670 kcal 94g proteína (22%) 138g gordura (74%) 8g carboidrato (2%) 5g fibra (1%)

Almoço

870 kcal, 36g proteína, 5g carboidratos líquidos, 77g gordura

Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal

Bife com manteiga de ervas
707 kcal

Jantar

800 kcal, 58g proteína, 3g carboidratos líquidos, 61g gordura

Espinafre salteado simples
100 kcal

Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Lista de Compras

Especiarias e ervas

- [ ] tomilho seco
  3 1/4 pitada, moído (1g)
- [ ] sal
  1 colher de sopa (17g)
- [ ] pimenta-do-reino
  2 1/2 colher de chá, moído (6g)
- [ ] páprica
  1 1/2 pitada (0g)
- [ ] mostarda Dijon
  1/2 colher de sopa (7g)

Produtos de aves

- [ ] coxa de frango, com osso e pele, crua
  1 1/3 lbs (595g)

Outro

- [ ] tempero italiano
  1 recipiente (≈21 g) (22g)
- [ ] caldo de ossos de frango
  4 xícara(s) (mL)
- [ ] coxas de frango com pele
  1 1/2 lbs (680g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] tomates
  3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (397g)
- [ ] alho
  5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- [ ] cebola
  4 colher de sopa, picado (60g)
- [ ] abobrinha
  2 1/2 grande (813g)
- [ ] repolho
  1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
- [ ] alface romana
  8 xícara, ralado (376g)
- [ ] espinafre fresco
  8 xícara(s) (240g)
- [ ] salsa fresca
  4 colher de chá (5g)

Gorduras e óleos

- [ ] azeite
  1/4 lbs (mL)
- [ ] óleo
  2 oz (mL)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] queijo
  2/3 lbs (298g)
- [ ] queijo azul
  4 oz (111g)
- [ ] ovos
  2 2/3 médio (117g)
- [ ] manteiga
  3 1/4 colher de sopa (47g)

Frutas e sucos de frutas

- [ ] azeitonas pretas enlatadas
  16 azeitonas grandes (70g)
- [ ] suco de limão
  2 1/3 colher de sopa (mL)

Salsichas e embutidos

- [ ] pepperoni
  16 fatias (32g)
- [ ] presunto fatiado
  1/2 lbs (227g)

Produtos suínos

- [ ] bacon cru
  1 fatia(s) (28g)

Peixes e mariscos

- [ ] tilápia crua
  2 1/3 lbs (1045g)

Produtos de nozes e sementes

- [ ] pecãs
  1/2 xícara, metades (50g)
- [ ] nozes
  13 1/4 colher de sopa, sem casca (83g)

Produtos bovinos

- [ ] bife de alcatra cru
  10 oz (283g)
- [ ] entrecôte (crua)
  13 1/3 oz (378g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] Molho Frank's Red Hot
  4 colher de sopa (mL)

- [ ] molho ranch
  2 colher de sopa (mL)
- [ ] vinagrete balsâmico
  1/3 xícara (mL)

Recipes

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Caldo de ossos

2 xícara(s) - 81 kcal 18g proteína 1g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

caldo de ossos de frango
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

caldo de ossos de frango
4 xícara(s) (mL)

1. Aqueça o caldo de ossos conforme as instruções da embalagem e tome em pequenos goles.

Queijo

3 1/3 oz - 382 kcal 22g proteína 32g gordura 3g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

queijo
1/4 lbs (95g)

Para todas as 2 refeições:

queijo
6 2/3 oz (189g)

1. A receita não possui instruções.

Pizza na frigideira com queijo

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

Translation missing: pt.for_single_meal

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)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
4 colher de chá (14g)
azeitonas pretas enlatadas
16 azeitonas grandes (70g)
cebola
4 colher de sopa, picado (60g)
pepperoni
16 fatias (32g)
queijo
1 xícara, ralado (108g)

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!

Almoço 2

Comer em dia 3

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.

Bifes de repolho assados com molho

427 kcal 5g proteína 35g gordura 14g carboidrato 9g fibra

repolho
1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho ranch
2 colher de sopa (mL)
tempero italiano
4 pitada (2g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

Salada Cobb simples

519 kcal 39g proteína 34g gordura 10g carboidrato 5g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

ovos, cozido (duro) e cortado em quartos
1 1/3 médio (59g)
vinagrete balsâmico
2 2/3 colher de sopa (mL)
tomates
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)
queijo azul
1/3 xícara, esfarelado, sem compactar (45g)
alface romana
4 xícara, ralado (188g)
presunto fatiado, desfiado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

ovos, cozido (duro) e cortado em quartos
2 2/3 médio (117g)
vinagrete balsâmico
1/3 xícara (mL)
tomates
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)
queijo azul
2/3 xícara, esfarelado, sem compactar (90g)
alface romana
8 xícara, ralado (376g)
presunto fatiado, desfiado
1/2 lbs (227g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela grande.
2. Tempere na hora de servir.

Nozes

3/8 xícara(s) - 291 kcal 6g proteína 27g gordura 3g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

nozes
6 2/3 colher de sopa, sem casca (42g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
13 1/3 colher de sopa, sem casca (83g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com alho

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

Translation missing: pt.for_single_meal

abobrinha
1 médio (196g)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 médio (392g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
azeite
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.

Bife com manteiga de ervas

707 kcal 34g proteína 63g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga, amolecido
4 colher de chá (19g)
mostarda Dijon
1/4 colher de sopa (3g)
alho, finamente picado
2/3 dente (de alho) (2g)
salsa fresca, picado
2 colher de chá (3g)
entrecôte (crua)
6 2/3 oz (189g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de chá (mL)
manteiga, amolecido
2 2/3 colher de sopa (38g)
mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (7g)
alho, finamente picado
1 1/3 dente (de alho) (4g)
salsa fresca, picado
4 colher de chá (5g)
entrecôte (crua)
13 1/3 oz (378g)

1. Se a manteiga não estiver macia, coloque-a em uma tigela pequena própria para micro-ondas e aqueça por 3-8 segundos até amolecer um pouco. Adicione o alho, a mostarda Dijon, apenas metade da salsa e sal e pimenta a gosto à manteiga. Misture até ficar homogêneo.
2. Seque o bife com papel-toalha e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Cozinhe o bife até atingir o ponto desejado, cerca de 3-5 minutos de cada lado. Transfira o bife para uma tábua e deixe descansar.
4. Fatie o bife e sirva coberto com a manteiga de ervas e a salsa restante.

Jantar 1

Comer em dia 1

Coxas de frango assadas

12 oz - 770 kcal 77g proteína 51g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Rende 12 oz

tomilho seco
1 pitada, moído (0g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Arrume as coxas de frango em uma assadeira ou travessa.
3. Tempere as coxas com tomilho e um pouco de sal e pimenta.
4. Asse no forno preaquecido por 35–45 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 165°F (75°C). Para pele extra crocante, grelhe por 2–3 minutos no final. Sirva.

Tomates salteados com alho e ervas

127 kcal 1g proteína 10g gordura 5g carboidrato 2g fibra

sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2

Coxas de frango recheadas com queijo azul

1 1/2 coxa - 678 kcal 62g proteína 47g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Rende 1 1/2 coxa

páprica
1 1/2 pitada (0g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
tomilho seco
1/4 colher de chá, moído (0g)
queijo azul
3/4 oz (21g)
coxa de frango, com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

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

bacon cru
1 fatia(s) (28g)
abobrinha
1/2 médio (98g)

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 3

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia grelhada no broiler

18 2/3 oz - 793 kcal 105g proteína 40g gordura 2g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

sal
1/2 colher de chá (3g)
azeite
2 1/3 colher de sopa (mL)
tilápia crua
18 2/3 oz (523g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 colher de chá (7g)
azeite
1/4 xícara (mL)
tilápia crua
2 1/3 lbs (1045g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (3g)
suco de limão
2 1/3 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.

Tomates salteados com alho e ervas

64 kcal 1g proteína 5g gordura 3g carboidrato 1g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

sal
1 pitada (1g)
tempero italiano
3 pitada (1g)
tomates
1/4 pint, tomatinhos (75g)
alho, picado
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/4 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (2g)
tempero italiano
1/4 colher de sopa (3g)
tomates
1/2 pint, tomatinhos (149g)
alho, picado
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione o alho e cozinhe por menos de um minuto, até ficar perfumado.
2. Adicione os tomates e todos os temperos à panela e cozinhe em fogo baixo por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates amolecerem e perderem a forma firme e arredondada.
3. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5

Zoodles básicos

1 abobrinha - 145 kcal 4g proteína 10g gordura 6g carboidrato 4g fibra

Rende 1 abobrinha

óleo
2 colher de chá (mL)
abobrinha
1 grande (323g)

1. Corte a abobrinha em espiral (zoodles), polvilhe um pouco de sal nos noodles de abobrinha e coloque-os entre alguns panos para absorver o excesso de umidade. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a abobrinha em espiral e refogue até que esteja macia, cerca de 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de outras ervas ou especiarias que tiver à mão, e sirva.

Cubos de bife

10 onça(s) - 704 kcal 58g proteína 52g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Rende 10 onça(s)

manteiga, à temperatura ambiente
2 colher de chá (9g)
alho, picado em cubos
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
óleo
2 colher de chá (mL)
bife de alcatra cru
10 oz (283g)

1. Em uma tigela pequena, amasse a manteiga e o alho até formar um creme. Reserve.
2. Corte o bife em cubos de cerca de 2,5 cm (1 polegada) e tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça uma frigideira com óleo. Quando estiver quente, adicione os cubos de bife e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos sem mexer para que dourem. Passados alguns minutos, mexa o bife e continue cozinhando por mais 3-5 minutos até atingir o ponto desejado.
4. Quando o bife estiver quase pronto, reduza o fogo para baixo e acrescente a manteiga de alho. Deixe derreter e mexa para envolver o bife. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Espinafre salteado simples

100 kcal 4g proteína 7g gordura 2g carboidrato 3g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 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 ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal 54g proteína 53g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Translation missing: pt.for_single_meal

coxas de frango com pele
3/4 lbs (340g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
óleo
1 colher de chá (mL)
Molho Frank's Red Hot
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele
1 1/2 lbs (680g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
Molho Frank's Red Hot
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.