

Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 1800 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 1797 kcal ● 146g proteína (32%) ● 124g gordura (62%) ● 17g carboidrato (4%) ● 8g fibra (2%)

Almoço

945 kcal, 82g proteína, 9g carboidratos líquidos, 63g gordura



Couve-flor assada
173 kcal



Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal

Jantar

855 kcal, 64g proteína, 8g carboidratos líquidos, 61g gordura



Aspargos
157 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão
1 lbs- 697 kcal

Day 2 1767 kcal ● 125g proteína (28%) ● 130g gordura (66%) ● 15g carboidrato (3%) ● 9g fibra (2%)

Almoço

865 kcal, 52g proteína, 11g carboidratos líquidos, 66g gordura



Vagem com manteiga
245 kcal



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

Jantar

900 kcal, 73g proteína, 4g carboidratos líquidos, 64g gordura



Aspargos
188 kcal



Bife clássico
12 onça(s) de bife- 713 kcal

Day 3 1769 kcal ● 116g proteína (26%) ● 135g gordura (68%) ● 17g carboidrato (4%) ● 6g fibra (1%)

Almoço

870 kcal, 44g proteína, 13g carboidratos líquidos, 71g gordura



Vagem com manteiga
98 kcal



Linguiça italiana
3 unidade(s)- 771 kcal

Jantar

900 kcal, 73g proteína, 4g carboidratos líquidos, 64g gordura



Aspargos
188 kcal



Bife clássico
12 onça(s) de bife- 713 kcal

Day 4

1771 kcal ● 199g proteína (45%) ● 100g gordura (51%) ● 13g carboidrato (3%) ● 6g fibra (1%)

Almoço

915 kcal, 81g proteína, 6g carboidratos líquidos, 64g gordura



Queijo
4 oz- 458 kcal



Peitos de frango ao molho Caesar
8 oz- 459 kcal

Jantar

855 kcal, 118g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
18 oz- 666 kcal



Aspargos
188 kcal

Day 5

1813 kcal ● 184g proteína (41%) ● 105g gordura (52%) ● 21g carboidrato (5%) ● 11g fibra (3%)

Almoço

960 kcal, 66g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura



Pistaches
188 kcal



Salada de frango rotisserie e tomate
771 kcal

Jantar

855 kcal, 118g proteína, 7g carboidratos líquidos, 37g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
18 oz- 666 kcal



Aspargos
188 kcal

Day 6

1773 kcal ● 184g proteína (42%) ● 99g gordura (50%) ● 17g carboidrato (4%) ● 20g fibra (4%)

Almoço

920 kcal, 78g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura



Wrap de alface com rosbife e abacate
2 wrap(s)- 631 kcal



Torresmo e salsa
289 kcal

Jantar

850 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



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



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 7

1773 kcal ● 184g proteína (42%) ● 99g gordura (50%) ● 17g carboidrato (4%) ● 20g fibra (4%)

Almoço

920 kcal, 78g proteína, 13g carboidratos líquidos, 54g gordura



Wrap de alface com rosbife e abacate
2 wrap(s)- 631 kcal



Torresmo e salsa
289 kcal

Jantar

850 kcal, 106g proteína, 4g carboidratos líquidos, 45g gordura



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



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
6 oz (mL)
- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)
- ☐ molho Caesar
2 colher de sopa (29g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (20g)
- ☐ tomilho seco
1/2 g (1g)
- ☐ pimenta-limão
2 1/4 colher de sopa (16g)
- ☐ mostarda
4 colher de chá (20g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
2 abacate(s) (402g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ aspargos
29 oz (822g)
- ☐ alho
2 dente(s) (de alho) (6g)
- ☐ couve-flor
3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (199g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 1/3 xícara (282g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (443g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)
- ☐ alface romana
4 folha externa (112g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ parmesão
3/4 oz (23g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (35g)
- ☐ queijo
4 oz (113g)

Produtos de panificação

- ☐ fermento em pó
1/2 colher de sopa (8g)

Produtos de aves

- ☐ asas de frango, com pele, cruas
1 lbs (454g)
- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3/4 lbs (340g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1235g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
1 1/2 lbs (680g)

Outro

- ☐ coxas de frango com pele
2/3 lbs (302g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
3 linguiça (323g)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
1/2 lbs (255g)
- ☐ torresmo
3 1/3 oz (95g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ Molho Frank's Red Hot
1 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ salsa
13 1/3 colher de sopa (240g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia crua
2 1/3 lbs (1045g)

Salsichas e embutidos

- ☐ roast beef fatiado (fri-frio)
1 lbs (454g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Couve-flor assada

173 kcal ● 5g proteína ● 11g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



couve-flor, cortado em floretes

3/4 cabeça pequena (≈10 cm diâ.)
(199g)

tomilho seco

3 pitada, folhas (0g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Misture os floretes de couve-flor com o óleo. Tempere com tomilho e um pouco de sal e pimenta. Asse até dourar, cerca de 20-25 minutos. Sirva.

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.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Vagem com manteiga

245 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



vagens verdes congeladas

1 2/3 xícara (202g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

manteiga

5 colher de chá (23g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Linguiça italiana

3 unidade(s) - 771 kcal ● 42g proteína ● 63g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 unidade(s)

Linguiça italiana de porco, crua

3 linguiça (323g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno.
Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até 1/2" 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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Queijo

4 oz - 458 kcal ● 26g proteína ● 38g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

queijo

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Peitos de frango ao molho Caesar

8 oz - 459 kcal ● 55g proteína ● 26g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

parmesão

2 colher de sopa (10g)

molho Caesar

2 colher de sopa (29g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Despeje o molho Caesar em uma assadeira grande o suficiente para acomodar o frango em uma única camada.
3. Coloque o frango no molho e vire para cobrir.
4. Asse por 20-25 minutos até o frango estar completamente cozido.
5. Retire a assadeira do forno, coloque o grill do forno no máximo, polvilhe parmesão sobre o frango e grelhe até o queijo derreter e dourar, cerca de 1-2 minutos. Sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

771 kcal ● 59g proteína ● 55g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



tomates, cortado em gomos

3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (137g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

pepino, fatiado

3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

frango de rotisseria, cozido

1/2 lbs (255g)

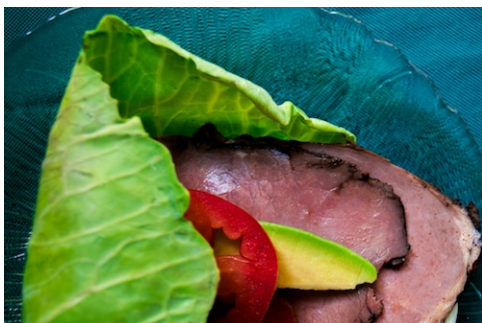
1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap de alface com rosbife e abacate

2 wrap(s) - 631 kcal ● 48g proteína ● 38g gordura ● 8g carboidrato ● 16g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubos

1 tomate-ameixa (62g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

roast beef fatiado (fri-frio)

1/2 lbs (227g)

mostarda

2 colher de chá (10g)

alface romana

2 folha externa (56g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubos

2 tomate-ameixa (124g)

abacates, fatiado

2 abacate(s) (402g)

roast beef fatiado (fri-frio)

1 lbs (454g)

mostarda

4 colher de chá (20g)

alface romana

4 folha externa (112g)

1. Monte o wrap ao seu gosto. Sinta-se à vontade para substituir os legumes por aqueles que preferir.

Torresmo e salsa

289 kcal ● 30g proteína ● 15g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

torresmo

1 2/3 oz (47g)

salsa

6 2/3 colher de sopa (120g)

Para todas as 2 refeições:

torresmo

1/4 lbs (95g)

salsa

13 1/3 colher de sopa (240g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Aspargos

157 kcal ● 3g proteína ● 13g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

aspargos

5 oz (142g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Asas de frango ao alho e parmesão

1 lbs - 697 kcal ● 61g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 lbs

parmesão

2 colher de sopa (13g)

manteiga

1/4 colher de sopa (4g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

fermento em pó

1/2 colher de sopa (8g)

asas de frango, com pele, cruas

1 lbs (454g)

1. Existem duas versões desta receita. Uma é muito rápida/fácil, mas a pele não fica muito crocante. A outra leva um pouco mais de tempo, mas resulta em pele super crocante e requer fermento em pó.
2. **VERSÃO RÁPIDA**
3. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto. Adicione as asas e sele cada lado, alguns minutos por lado.
4. Reduza o fogo para baixo e tampe, mexendo ocasionalmente. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até estarem prontas.
5. Adicione a manteiga, o alho e o parmesão (a versão rápida não usa fermento em pó). Misture bem para cobrir as asas.
6. Sirva.
7. **VERSÃO DE PELE CROCANTE**
8. Preaqueça o forno a 250°F (120°C).
9. Seque as asas com papel toalha.
10. Coloque as asas e o fermento em pó em um saco plástico e agite para cobrir.
11. Coloque as asas em uma assadeira levemente untada e asse por 30 minutos.
12. Quando o tempo acabar, aumente a temperatura para 425°F (220°C) e asse por mais 30–40 minutos.
13. Quando estiverem prontas, derreta a manteiga e despeje sobre as asas, adicionando o alho e o parmesão. Misture até que estejam bem cobertas.
14. Sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Aspargos

188 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

aspargos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

aspargos

3/4 lbs (340g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Bife clássico

12 onça(s) de bife - 713 kcal ● 69g proteína ● 49g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bife de alcatra cru

3/4 lbs (340g)

óleo

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bife de alcatra cru

1 1/2 lbs (680g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Peito de frango com limão e pimenta

18 oz - 666 kcal ● 114g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pimenta-limão

1 colher de sopa (8g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

18 oz (504g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-limão

2 1/4 colher de sopa (16g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 1/4 lbs (1008g)

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.

Aspargos

188 kcal ● 4g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

1 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

aspargos

6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

suco de limão

2 1/4 colher de sopa (mL)

aspargos

3/4 lbs (340g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 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.