

# Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 2.000 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

1998 kcal ● 317g proteína (63%) ● 75g gordura (34%) ● 11g carboidrato (2%) ● 2g fibra (0%)

### Almoço

985 kcal, 165g proteína, 9g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Peito de frango marinado**  
26 oz- 918 kcal



**Salada simples de folhas mistas**  
68 kcal

### Jantar

1010 kcal, 152g proteína, 2g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Peito de frango básico**  
24 oz- 952 kcal

## Day 2

1974 kcal ● 266g proteína (54%) ● 87g gordura (40%) ● 23g carboidrato (5%) ● 10g fibra (2%)

### Almoço

960 kcal, 114g proteína, 21g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
407 kcal



**Feijão-lima com manteiga**  
165 kcal



**Lombo de porco**  
13 1/3 oz- 390 kcal

### Jantar

1010 kcal, 152g proteína, 2g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Tomates assados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Peito de frango básico**  
24 oz- 952 kcal

## Day 3

1957 kcal ● 257g proteína (53%) ● 94g gordura (43%) ● 14g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

### Almoço

995 kcal, 103g proteína, 6g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal



**Costeletas de porco com ranch**  
2 1/2 costeletas(s)- 863 kcal

### Jantar

960 kcal, 154g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Zoodles básicos**  
1/2 abobrinha- 73 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**  
24 oz- 888 kcal

## Day 4

1957 kcal ● 257g proteína (53%) ● 94g gordura (43%) ● 14g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

### Almoço

995 kcal, 103g proteína, 6g carboidratos líquidos, 61g gordura



**Brócolis com manteiga**

1 xícara(s)- 134 kcal



**Costeletas de porco com ranch**

2 1/2 costeletas(s)- 863 kcal

### Jantar

960 kcal, 154g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Zoodles básicos**

1/2 abobrinha- 73 kcal



**Peito de frango com limão e pimenta**

24 oz- 888 kcal

## Day 5

1950 kcal ● 119g proteína (24%) ● 142g gordura (65%) ● 23g carboidrato (5%) ● 27g fibra (6%)

### Almoço

1000 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 85g gordura



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**BLT no pão de alface**

3 sanduíche(s)- 778 kcal

### Jantar

950 kcal, 78g proteína, 16g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Pistaches**

188 kcal



**Salada de atum com abacate**

764 kcal

## Day 6

2041 kcal ● 122g proteína (24%) ● 160g gordura (71%) ● 15g carboidrato (3%) ● 13g fibra (3%)

### Almoço

1000 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 85g gordura



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**BLT no pão de alface**

3 sanduíche(s)- 778 kcal

### Jantar

1040 kcal, 81g proteína, 8g carboidratos líquidos, 75g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**

272 kcal



**Coxas de frango assadas**

12 oz- 770 kcal

## Day 7

1951 kcal ● 121g proteína (25%) ● 153g gordura (71%) ● 16g carboidrato (3%) ● 6g fibra (1%)

### Almoço

910 kcal, 40g proteína, 9g carboidratos líquidos, 78g gordura



**Salada simples de folhas mistas com tomate**

113 kcal



**Bife com manteiga de ervas**

796 kcal

### Jantar

1040 kcal, 81g proteína, 8g carboidratos líquidos, 75g gordura



**Espaguete de abobrinha com alho**

272 kcal



**Coxas de frango assadas**

12 oz- 770 kcal

## Vegetais e produtos vegetais

- tomates  
4 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (557g)
- abobrinha  
3 3/4 grande (1221g)
- feijão-lima congelado  
3/8 embalagem (280 g) (107g)
- brócolis congelado  
2 xícara (182g)
- cebola  
1/2 pequeno (31g)
- pickles  
6 haste (210g)
- alface iceberg  
12 fatia(s) (420g)
- alho  
2 1/2 dente (de alho) (7g)
- salsa fresca  
3/4 colher de sopa (3g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1/4 lbs (mL)
- molho para marinar  
13 colher de sopa (mL)
- molho para salada  
1/4 xícara (mL)
- azeite  
5 colher de sopa (mL)
- maionese  
6 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
7 1/2 lbs (3416g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua  
1 1/2 lbs (680g)

## Outro

- folhas verdes variadas  
5 1/2 xícara (165g)
- mistura para molho ranch  
5/8 sachê (28 g) (18g)

## Produtos suínos

- bacon cru  
2 1/2 fatia(s) (71g)
- lombo suíno (tenderloin), cru  
13 1/3 oz (378g)
- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
5 pedaço (925g)
- bacon  
18 fatia(s) (180g)

## Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino  
1/2 g (0g)
- sal  
2 1/4 g (2g)
- pimenta-limão  
3 colher de sopa (21g)
- tomilho seco  
2 pitada, moído (0g)
- mostarda Dijon  
1/4 colher de sopa (4g)

## Produtos lácteos e ovos

- manteiga  
1/2 vara (56g)

## Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca  
4 colher de sopa (31g)
- amêndoas  
1/2 xícara, inteira (72g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado  
1 3/4 lata (301g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1 3/4 colher de chá (mL)
- abacates  
7/8 abacate(s) (176g)

## Produtos bovinos

- entrecôte (crua)  
1/2 lbs (213g)



## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Peito de frango marinado

26 oz - 918 kcal ● 164g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 26 oz

#### **molho para marinar**

13 colher de sopa (mL)

#### **peito de frango sem pele e sem osso, cru**

26 oz (728g)

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.

### Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



#### **molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

### Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal ● 28g proteína ● 29g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



#### bacon cru

2 1/2 fatia(s) (71g)

#### abobrinha

1 1/4 médio (245g)

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.

### Feijão-lima com manteiga

165 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



#### pimenta-do-reino

3/4 pitada, moído (0g)

#### manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

#### feijão-lima congelado

3/8 embalagem (280 g) (107g)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

### Lombo de porco

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 13 1/3 oz

**lombo suíno (tenderloin), cru**  
13 1/3 oz (378g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\nSe o seu lombo de porco estiver sem tempero, tempere com sal/pimenta e as ervas ou especiarias que tiver à mão.\nColoque em uma assadeira e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que a temperatura interna alcance 160°F (72°C).\nRetire do forno e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Fatie e sirva.

## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
2 colher de sopa (28g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
2 xícara (182g)  
**sal**  
1 pitada (0g)

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.

### Costeletas de porco com ranch

2 1/2 costeletas(s) - 863 kcal ● 100g proteína ● 50g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**mistura para molho ranch**

1/3 sachê (28 g) (9g)

**óleo**

1 1/4 colher de sopa (mL)

**costeletas de lombo de porco,  
sem osso, cruas**

2 1/2 pedaço (463g)

Para todas as 2 refeições:

**mistura para molho ranch**

5/8 sachê (28 g) (18g)

**óleo**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**costeletas de lombo de porco,  
sem osso, cruas**

5 pedaço (925g)

1. Pré-aqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Espalhe óleo uniformemente sobre todas as costeletas de porco.
3. Polvilhe o tempero ranch em pó por todos os lados das costeletas e esfregue até que fiquem totalmente cobertas.
4. Coloque as costeletas em uma assadeira e cozinhe por 10–15 minutos ou até o porco estar totalmente cozido.
5. Sirva!

---

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**amêndoas**

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

---

### BLT no pão de alface

3 sanduíche(s) - 778 kcal ● 34g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**picles**

3 haste (105g)

**tomates**

6 fatia média (0,6 cm esp.) (120g)

**maionese**

3 colher de sopa (mL)

**bacon**

9 fatia(s) (90g)

**alface iceberg**

6 fatia(s) (210g)

Para todas as 2 refeições:

**picles**

6 haste (210g)

**tomates**

12 fatia média (0,6 cm esp.) (240g)

**maionese**

6 colher de sopa (mL)

**bacon**

18 fatia(s) (180g)

**alface iceberg**

12 fatia(s) (420g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, corte as duas bordas arredondadas da alface iceberg para formar as duas partes do “pão”.
3. Espalhe maionese na fatia superior da alface.
4. Adicione o bacon cozido, tomates e picles na fatia inferior da alface e cubra com a outra fatia.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**molho para salada**

2 1/4 colher de sopa (mL)

**tomates**

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

**folhas verdes variadas**

2 1/4 xícara (68g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Bife com manteiga de ervas

796 kcal ● 38g proteína ● 71g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**manteiga, amolecido**

1 1/2 colher de sopa (21g)

**mostarda Dijon**

1/4 colher de sopa (4g)

**alho, finamente picado**

3/4 dente (de alho) (2g)

**salsa fresca, picado**

3/4 colher de sopa (3g)

**entrecôte (crua)**

1/2 lbs (213g)

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 e dia 2

### 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.

### Peito de frango básico

24 oz - 952 kcal ● 151g proteína ● 39g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
1 1/2 lbs (672g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
3 colher de sopa (mL)  
**peito de frango sem pele e sem osso, cru**  
3 lbs (1344g)

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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Zoodles básicos

1/2 abobrinha - 73 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**abobrinha**  
1/2 grande (162g)

Para todas as 2 refeições:

**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.

### Peito de frango com limão e pimenta

24 oz - 888 kcal ● 152g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**pimenta-limão**

1 1/2 colher de sopa (10g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

1 1/2 lbs (672g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-limão**

3 colher de sopa (21g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**peito de frango sem pele e sem osso, cru**

3 lbs (1344g)

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**  
Preeaqueça 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.

## Jantar 3 [↗](#)

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 atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



**cebola, picado**

1/2 pequeno (31g)

**tomates**

1/2 xícara, picada (79g)

**atum enlatado**

1 3/4 lata (301g)

**folhas verdes variadas**

1 3/4 xícara (53g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de chá (0g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**suco de limão**

1 3/4 colher de chá (mL)

**abacates**

7/8 abacate(s) (176g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Espaguete de abobrinha com alho

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**abobrinha**  
1 2/3 médio (327g)  
**alho, picado**  
5/6 dente (de alho) (3g)  
**azeite**  
5 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**abobrinha**  
3 1/3 médio (653g)  
**alho, picado**  
1 2/3 dente (de alho) (5g)  
**azeite**  
1/4 xícara (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.

### Coxas de frango assadas

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

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

Para todas as 2 refeições:

**tomilho seco**  
2 pitada, moído (0g)  
**coxa de frango, com osso e pele, crua**  
1 1/2 lbs (680g)

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.