

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 2400 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

2408 kcal ● 202g proteína (34%) ● 155g gordura (58%) ● 26g carboidrato (4%) ● 24g fibra (4%)

Almoço

1180 kcal, 153g proteína, 9g carboidratos líquidos, 58g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo
393 kcal



Peito de frango com limão e pimenta
21 1/3 oz- 790 kcal

Jantar

1225 kcal, 50g proteína, 17g carboidratos líquidos, 98g gordura



Tacos de presunto
6 2/3 taco(s) de presunto- 790 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal

Day 2

2393 kcal ● 182g proteína (30%) ● 182g gordura (68%) ● 6g carboidrato (1%) ● 2g fibra (0%)

Almoço

1220 kcal, 96g proteína, 3g carboidratos líquidos, 92g gordura



Frango frito low carb
16 onças (oz)- 936 kcal



Queijo
2 1/2 oz- 286 kcal

Jantar

1170 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 90g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal



Coxas ao molho Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Day 3

2365 kcal ● 175g proteína (30%) ● 179g gordura (68%) ● 9g carboidrato (1%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

1195 kcal, 90g proteína, 6g carboidratos líquidos, 89g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
182 kcal



Asas de frango ao molho Buffalo
24 oz- 1013 kcal

Jantar

1170 kcal, 85g proteína, 3g carboidratos líquidos, 90g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
82 kcal



Coxas ao molho Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Day 4

2371 kcal ● 191g proteína (32%) ● 164g gordura (62%) ● 23g carboidrato (4%) ● 9g fibra (2%)

Almoço

1190 kcal, 104g proteína, 4g carboidratos líquidos, 83g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
2 1/2 coxa- 1130 kcal

Jantar

1180 kcal, 86g proteína, 19g carboidratos líquidos, 81g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
253 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão
1 1/3 lbs- 928 kcal

Day 5

2360 kcal ● 171g proteína (29%) ● 167g gordura (64%) ● 30g carboidrato (5%) ● 13g fibra (2%)

Almoço

1180 kcal, 85g proteína, 11g carboidratos líquidos, 86g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
408 kcal



Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal

Jantar

1180 kcal, 86g proteína, 19g carboidratos líquidos, 81g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
253 kcal



Asas de frango ao alho e parmesão
1 1/3 lbs- 928 kcal

Day 6

2405 kcal ● 144g proteína (24%) ● 188g gordura (70%) ● 25g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

Almoço

1180 kcal, 85g proteína, 11g carboidratos líquidos, 86g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
408 kcal



Coxas de frango assadas
12 oz- 770 kcal

Jantar

1225 kcal, 59g proteína, 14g carboidratos líquidos, 102g gordura



Morangos com creme
508 kcal



Salmão com molho de abacate
9 oz- 718 kcal

Day 7

2378 kcal ● 186g proteína (31%) ● 167g gordura (63%) ● 27g carboidrato (5%) ● 5g fibra (1%)

Almoço

1150 kcal, 127g proteína, 13g carboidratos líquidos, 66g gordura



Frango com ranch
20 oz- 1151 kcal

Jantar

1225 kcal, 59g proteína, 14g carboidratos líquidos, 102g gordura



Morangos com creme
508 kcal



Salmão com molho de abacate
9 oz- 718 kcal

Produtos lácteos e ovos

- queijo
6 1/2 oz (181g)
- parmesão
2 1/4 oz (65g)
- manteiga
2 colher de chá (9g)
- queijo azul
1 1/4 oz (35g)
- creme de leite (nata) para bater
1 xícara (mL)

Sopas, molhos e caldos

- salsa
6 2/3 colher de sopa (120g)
- Molho Frank's Red Hot
10 1/4 colher de sopa (mL)
- molho picante
1 colher de sopa (mL)

Outro

- guacamole, industrializado
13 1/3 colher de sopa (206g)
- coxas de frango com pele
3 1/3 lbs (1512g)
- torresmo
1/2 oz (14g)
- mistura para molho ranch
5/8 sachê (28 g) (18g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
6 2/3 fatia (153g)

Produtos de nozes e sementes

- macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)
- leite de coco enlatado
1/6 lata (mL)

Gorduras e óleos

- azeite
5 oz (mL)
- óleo
2 oz (mL)

Especiarias e ervas

- pimenta-limão
4 colher de chá (9g)
- pimenta-do-reino
2 1/2 g (3g)
- sal
1/4 oz (7g)
- tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
- páprica
1/3 colher de chá (1g)
- tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- manjericão fresco
3 colher de sopa, folhas inteiras (5g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 1/2 lbs (1157g)
- asas de frango, com pele, cruas
4 lbs (1891g)
- coxa de frango, com osso e pele, crua
2 1/2 lbs (1105g)

Produtos de panificação

- fermento em pó
4 colher de chá (20g)

Frutas e sucos de frutas

- morangos
1 2/3 xícara, fatiada (277g)
- suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- abacates
3/8 abacate(s) (75g)

Peixes e mariscos

- salmão
18 oz (510g)

- molho ranch
5 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha
7 1/4 médio (1421g)
 - alho
6 1/2 dente(s) (de alho) (20g)
 - vagens verdes congeladas
4 2/3 xícara (565g)
 - tomates
1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com queijo

393 kcal ● 17g proteína ● 33g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra

**queijo**

1/2 xícara, ralado (64g)

parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

abobrinha

3/4 médio (147g)

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.

Peito de frango com limão e pimenta

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteína ● 25g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Rende 21 1/3 oz

pimenta-limão

4 colher de chá (9g)

azeite

2 colher de chá (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (597g)

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.
-

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Frango frito low carb

16 onças (oz) - 936 kcal ● 80g proteína ● 68g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 16 onças (oz)

torresmo, esmagado

1/2 oz (14g)

coxas de frango com pele

16 oz (454g)

tempero cajun

1/4 colher de sopa (1g)

molho picante

3 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture os torresmos triturados em uma tigela com o tempero cajun.
3. Cubra cada pedaço de frango com molho picante por todos os lados.
4. Polvilhe e pressione levemente a mistura de torresmo em todos os lados do frango.
5. Coloque o frango sobre uma grelha em uma assadeira.
6. Cozinhe por 40 minutos ou até ficar pronto. Dê uma breve grelhada nas coxas para deixá-las com a pele mais crocante.

Queijo

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g proteína ● 24g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 1/2 oz

queijo

2 1/2 oz (71g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Espaguete de abobrinha com parmesão

182 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



parmesão

1 colher de sopa (5g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

abobrinha

1 médio (196g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão e sirva.

Asas de frango ao molho Buffalo

24 oz - 1013 kcal ● 86g proteína ● 74g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/2 lbs (681g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preeaqueça o forno a 400 F (200 C).
2. Coloque as asas em uma assadeira grande e tempere com sal e pimenta.
3. Cozinhe no forno por cerca de 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escorra os sucos da assadeira algumas vezes enquanto cozinha para obter asas mais crocantes.
4. Quando o frango estiver quase pronto, adicione o molho de pimenta e o óleo de sua preferência a uma panela. Aqueça e misture.
5. Retire as asas do forno quando estiverem prontas e envolva-as no molho picante para cobrir.
6. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 4

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

óleo

1 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.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

2 1/2 coxa - 1130 kcal ● 104g proteína ● 79g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 1/2 coxa

páprica

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/2 colher de chá, moído (1g)

queijo azul

1 1/4 oz (35g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

2 1/2 coxa (170 g cada) (425g)

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.
-

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Espaguete de abobrinha com parmesão

408 kcal ● 9g proteína ● 35g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão
2 1/4 colher de sopa (11g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
2 1/4 médio (441g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão
1/4 xícara (23g)
azeite
1/4 xícara (mL)
abobrinha
4 1/2 médio (882g)

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 e refogue os fios de abobrinha, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
3. Cubra com queijo parmesão 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.
-

Almoço 6 [↗](#)

Comer em dia 7

Frango com ranch

20 oz - 1151 kcal ● 127g proteína ● 66g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 20 oz

mistura para molho ranch

5/8 sachê (28 g) (18g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/4 lbs (560g)

molho ranch

5 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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tacos de presunto

6 2/3 taco(s) de presunto - 790 kcal ● 45g proteína ● 54g gordura ● 15g carboidrato ● 16g fibra



Rende 6 2/3 taco(s) de presunto

queijo

6 2/3 colher de sopa, ralado (47g)

salsa

6 2/3 colher de sopa (120g)

guacamole, industrializado

13 1/3 colher de sopa (206g)

presunto fatiado

6 2/3 fatia (153g)

1. Use papel alumínio para sustentar o presunto em formato de concha de taco.
2. Grelhe no forno (modo grill) por alguns minutos até ficar crocante. Pode parecer um pouco mole, mas ao esfriar por alguns minutos, vai firmar.
3. Adicione guacamole, salsa e queijo nas “conchas”.
4. Sirva.

Castanhas de macadâmia

435 kcal ● 4g proteína ● 43g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Espaguete de abobrinha com alho

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

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.

Coxas ao molho Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g proteína ● 83g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango com pele

18 2/3 oz (529g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de chá (2g)

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango com pele

2 1/3 lbs (1058g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá, moído (1g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

Molho Frank's Red Hot

6 1/4 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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Vagem regada com azeite de oliva

253 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

3 1/2 colher de chá (mL)

vagens verdes congeladas

2 1/3 xícara (282g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 1/3 colher de sopa (mL)

vagens verdes congeladas

4 2/3 xícara (565g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

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

Asas de frango ao alho e parmesão

1 1/3 lbs - 928 kcal ● 81g proteína ● 65g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão

2 2/3 colher de sopa (17g)

manteiga

1 colher de chá (5g)

alho, cortado em cubos

2 2/3 dente(s) (de alho) (8g)

fermento em pó

2 colher de chá (10g)

asas de frango, com pele, cruas

1 1/3 lbs (605g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão

1/3 xícara (33g)

manteiga

2 colher de chá (9g)

alho, cortado em cubos

5 1/3 dente(s) (de alho) (16g)

fermento em pó

4 colher de chá (20g)

asas de frango, com pele, cruas

2 2/3 lbs (1210g)

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 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Morangos com creme

508 kcal ● 5g proteína ● 48g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

creme de leite (nata) para bater

1/2 xícara (mL)

morangos

13 1/3 colher de sopa, fatiada (138g)

Para todas as 2 refeições:

creme de leite (nata) para bater

1 xícara (mL)

morangos

1 2/3 xícara, fatiada (277g)

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

Salmão com molho de abacate

9 oz - 718 kcal ● 54g proteína ● 54g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjerição fresco

1 1/2 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

alho

3/8 dente(s) (de alho) (1g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

óleo

1 colher de chá (mL)

salmão

1/2 lbs (255g)

abacates

1/6 abacate(s) (38g)

Para todas as 2 refeições:

manjerição fresco

3 colher de sopa, folhas inteiras (5g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

alho

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

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

salmão

18 oz (510g)

abacates

3/8 abacate(s) (75g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
 2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjerição. Bata até obter uma consistência de molho verde.
 3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.
-