

# Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 2500 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

2507 kcal ● 211g proteína (34%) ● 171g gordura (61%) ● 22g carboidrato (4%) ● 9g fibra (1%)

### Almoço

1270 kcal, 84g proteína, 7g carboidratos líquidos, 99g gordura



#### Queijo

3 1/3 oz- 382 kcal



#### Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s)- 886 kcal

### Jantar

1240 kcal, 126g proteína, 15g carboidratos líquidos, 71g gordura



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal



#### Costeletas de porco com ranch

3 costeleta(s)- 1035 kcal

## Day 2

2445 kcal ● 224g proteína (37%) ● 156g gordura (57%) ● 25g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

### Almoço

1205 kcal, 97g proteína, 10g carboidratos líquidos, 84g gordura



#### Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeleta(s)- 857 kcal



#### Espaguete de abobrinha com queijo

349 kcal

### Jantar

1240 kcal, 126g proteína, 15g carboidratos líquidos, 71g gordura



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal



#### Costeletas de porco com ranch

3 costeleta(s)- 1035 kcal

## Day 3

2478 kcal ● 175g proteína (28%) ● 181g gordura (66%) ● 28g carboidrato (4%) ● 10g fibra (2%)

### Almoço

1205 kcal, 97g proteína, 10g carboidratos líquidos, 84g gordura



#### Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeleta(s)- 857 kcal



#### Espaguete de abobrinha com queijo

349 kcal

### Jantar

1270 kcal, 77g proteína, 17g carboidratos líquidos, 97g gordura



#### Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

1272 kcal

## Day 4

2476 kcal ● 247g proteína (40%) ● 149g gordura (54%) ● 21g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

### Almoço

1200 kcal, 135g proteína, 6g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
407 kcal



**Bacalhau assado simples**  
21 1/3 oz- 791 kcal

### Jantar

1280 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 80g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
326 kcal



**Frango de rotisserie**  
16 onças (oz)- 952 kcal

## Day 5

2476 kcal ● 247g proteína (40%) ● 149g gordura (54%) ● 21g carboidrato (3%) ● 15g fibra (2%)

### Almoço

1200 kcal, 135g proteína, 6g carboidratos líquidos, 69g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
407 kcal



**Bacalhau assado simples**  
21 1/3 oz- 791 kcal

### Jantar

1280 kcal, 112g proteína, 16g carboidratos líquidos, 80g gordura



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**  
326 kcal



**Frango de rotisserie**  
16 onças (oz)- 952 kcal

## Day 6

2452 kcal ● 218g proteína (36%) ● 165g gordura (60%) ● 18g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

### Almoço

1255 kcal, 97g proteína, 8g carboidratos líquidos, 91g gordura



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
16 oz- 1072 kcal



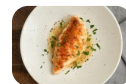
**Espaguete de abobrinha com parmesão**  
182 kcal

### Jantar

1200 kcal, 121g proteína, 10g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
434 kcal



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
13 1/3 oz- 765 kcal

## Day 7

2452 kcal ● 218g proteína (36%) ● 165g gordura (60%) ● 18g carboidrato (3%) ● 7g fibra (1%)

### Almoço

1255 kcal, 97g proteína, 8g carboidratos líquidos, 91g gordura



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**  
16 oz- 1072 kcal



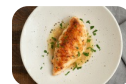
**Espaguete de abobrinha com parmesão**  
182 kcal

### Jantar

1200 kcal, 121g proteína, 10g carboidratos líquidos, 74g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
434 kcal



**Peitos de frango ao molho Caesar**  
13 1/3 oz- 765 kcal

## Gorduras e óleos

- azeite  
1/2 lbs (mL)
- óleo  
5 colher de sopa (mL)
- molho Caesar  
6 3/4 colher de sopa (98g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ervilhas sugar snap congeladas  
8 2/3 xícara (1248g)
- cogumelos  
6 oz (170g)
- alho  
6 dente(s) (de alho) (18g)
- abobrinha  
11 médio (2123g)

## Especiarias e ervas

- sal  
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino  
1/2 colher de sopa (1g)
- coentro em pó  
2 colher de sopa (10g)
- cominho moído  
2 colher de sopa (12g)
- tomilho seco  
1/2 colher de sopa, folhas (1g)

## Outro

- mistura para molho ranch  
3/4 sachê (28 g) (21g)
- frango de rotisseria, cozido  
2 lbs (907g)

## Produtos suínos

- costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas  
10 pedaço (1850g)
- bacon cru  
12 2/3 fatia(s) (359g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo  
14 1/3 oz (405g)
- manteiga  
3/4 colher de sopa (11g)
- parmesão  
3/4 xícara (62g)

## Produtos de aves

- coxa de frango, com osso e pele, crua  
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)
- peito de frango sem pele e sem osso, cru  
1 2/3 lbs (756g)

## Bebidas

- água  
3/8 xícara(s) (mL)

## Peixes e mariscos

- bacalhau, cru  
2 2/3 lbs (1209g)
- salmão  
2 lbs (907g)

## Frutas e sucos de frutas

- limão  
1 1/3 grande (112g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Queijo

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



Rende 3 1/3 oz

#### queijo

1/4 lbs (95g)

1. A receita não possui instruções.

### Coxas de frango com cogumelos

9 onça(s) - 886 kcal ● 63g proteína ● 68g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 9 onça(s)

#### cogumelos, fatiado com 1/4 de polegada de espessura

6 oz (170g)

#### coxa de frango, com osso e pele, crua

1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

#### pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

#### manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

#### água

3/8 xícara(s) (mL)

#### sal

1 1/2 pitada (1g)

#### azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Preequeça o forno a 400 F (200 C).
2. Tempere o frango dos dois lados com sal e pimenta-do-reino moída.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em uma frigideira que possa ir ao forno. Coloque o frango com a pele virada para baixo na frigideira e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
4. Vire o frango; junte os cogumelos com uma pitada de sal à frigideira. Aumente o fogo para alto; cozinhe, mexendo os cogumelos ocasionalmente, até que encolham um pouco, cerca de 5 minutos.
5. Transfira a frigideira para o forno e cozinhe até ficar pronto, 15 a 20 minutos. A temperatura interna deve ser pelo menos 165 F (74 C). Transfira apenas os peitos de frango para um prato e cubra frouxamente com papel-alumínio; reserve.
6. Coloque a frigideira no

fogão em fogo médio-alto; cozinhe e mexa os cogumelos até que comecem a formar resíduos dourados no fundo da panela, cerca de 5 minutos. Despeje água na frigideira e leve à fervura, raspando os resíduos dourados do fundo da panela. Cozinhe até que a água seja reduzida pela metade, cerca de 2 minutos. Retire do fogo.

7. Misture quaisquer sucos acumulados do frango na frigideira. Acrescente a manteiga à mistura de cogumelos, mexendo constantemente até que a manteiga esteja completamente derretida e incorporada.
  8. Tempere com sal e pimenta. Coloque o molho de cogumelos sobre o frango e sirva.
-

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Costeletas de porco com coentro e cominho

2 costeleta(s) - 857 kcal ● 82g proteína ● 55g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **azeite, dividido**

2 colher de sopa (mL)

#### **pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

#### **costeletas de lombo de porco,**

#### **sem osso, cruas**

2 pedaço (370g)

#### **coentro em pó**

1 colher de sopa (5g)

#### **cominho moído**

1 colher de sopa (6g)

#### **alho, picado**

3 dente(s) (de alho) (9g)

#### **sal**

4 pitada (3g)

Para todas as 2 refeições:

#### **azeite, dividido**

4 colher de sopa (mL)

#### **pimenta-do-reino**

4 pitada (0g)

#### **costeletas de lombo de porco,**

#### **sem osso, cruas**

4 pedaço (740g)

#### **coentro em pó**

2 colher de sopa (10g)

#### **cominho moído**

2 colher de sopa (12g)

#### **alho, picado**

6 dente(s) (de alho) (18g)

#### **sal**

1 colher de chá (6g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

### Espaguete de abobrinha com queijo

349 kcal ● 15g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **queijo**

1/2 xícara, ralado (57g)

#### **parmesão**

2 colher de chá (3g)

#### **azeite**

2 colher de chá (mL)

#### **abobrinha**

2/3 médio (131g)

Para todas as 2 refeições:

#### **queijo**

1 xícara, ralado (113g)

#### **parmesão**

4 colher de chá (7g)

#### **azeite**

4 colher de chá (mL)

#### **abobrinha**

1 1/3 médio (261g)

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.



## Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

---

### Espaguete de abobrinha com bacon

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bacon cru**  
2 1/2 fatia(s) (71g)  
**abobrinha**  
1 1/4 médio (245g)

Para todas as 2 refeições:

**bacon cru**  
5 fatia(s) (142g)  
**abobrinha**  
2 1/2 médio (490g)

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.

---

### Bacalhau assado simples

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g proteína ● 40g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bacalhau, cru**  
1 1/3 lbs (605g)  
**azeite**  
2 2/3 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**bacalhau, cru**  
2 2/3 lbs (1209g)  
**azeite**  
1/3 xícara (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
  2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
  3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
  4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.
-

## Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

---

### Salmão assado lentamente com limão e tomilho

16 oz - 1072 kcal ● 93g proteína ● 75g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**limão, cortado em gomos**

2/3 grande (56g)

**salmão, com pele**

16 oz (454g)

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

1/4 colher de sopa, folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

**limão, cortado em gomos**

1 1/3 grande (112g)

**salmão, com pele**

2 lbs (907g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**tomilho seco**

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

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

---

### Espagete de abobrinha com parmesão

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



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**parmesão**

1 colher de sopa (5g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**abobrinha**

1 médio (196g)

Para todas as 2 refeições:

**parmesão**

2 colher de sopa (10g)

**azeite**

2 colher de sopa (mL)

**abobrinha**

2 médio (392g)

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.
-



## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

#### **ervilhas sugar snap congeladas**

1 2/3 xícara (240g)

#### **sal**

1 1/4 pitada (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1 1/4 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### **azeite**

5 colher de chá (mL)

#### **ervilhas sugar snap congeladas**

3 1/3 xícara (480g)

#### **sal**

1/3 colher de chá (1g)

#### **pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

### Costeletas de porco com ranch

3 costeleta(s) - 1035 kcal ● 120g proteína ● 59g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **mistura para molho ranch**

3/8 sachê (28 g) (11g)

#### **óleo**

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

3 pedaço (555g)

Para todas as 2 refeições:

#### **mistura para molho ranch**

3/4 sachê (28 g) (21g)

#### **óleo**

3 colher de sopa (mL)

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

6 pedaço (1110g)

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!

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

### Espaguete de abobrinha com queijo e bacon

1272 kcal ● 77g proteína ● 97g gordura ● 17g carboidrato ● 5g fibra



#### bacon cru

2 1/3 fatia(s) (66g)

#### abobrinha

2 1/3 médio (457g)

#### parmesão

2 1/3 colher de sopa (12g)

#### queijo

1 3/4 xícara, ralado (198g)

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 o queijo e os pedaços de bacon e aqueça até o queijo derreter.
4. Retire do fogo, finalize com parmesão e sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

326 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### azeite

4 colher de chá (mL)

#### ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

#### sal

2 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

#### azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

#### ervilhas sugar snap congeladas

5 1/3 xícara (768g)

#### sal

4 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Frango de rotisserie

16 onças (oz) - 952 kcal ● 101g proteína ● 61g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**frango de rotisseria, cozido**  
1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

**frango de rotisseria, cozido**  
2 lbs (907g)

1. Retire a carne dos ossos.
2. Sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Espaguete de abobrinha com bacon

434 kcal ● 30g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**bacon cru**  
2 2/3 fatia(s) (76g)  
**abobrinha**  
1 1/3 médio (261g)

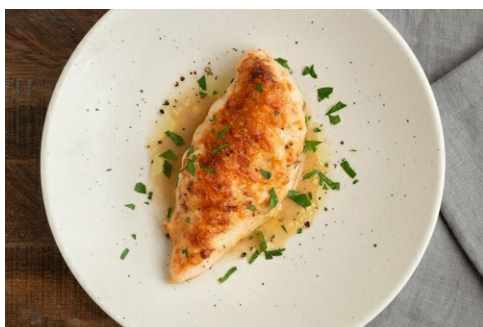
Para todas as 2 refeições:

**bacon cru**  
5 1/3 fatia(s) (151g)  
**abobrinha**  
2 2/3 médio (523g)

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.

### Peitos de frango ao molho Caesar

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g proteína ● 43g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**parmesão**

3 1/3 colher de sopa (17g)

**molho Caesar**

3 1/3 colher de sopa (49g)

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

13 1/3 oz (378g)

Para todas as 2 refeições:

**parmesão**

6 2/3 colher de sopa (33g)

**molho Caesar**

6 2/3 colher de sopa (98g)

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

1 2/3 lbs (756g)

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.
-