

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 3000 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

2971 kcal ● 210g proteína (28%) ● 216g gordura (65%) ● 33g carboidrato (4%) ● 14g fibra (2%)

Almoço

1450 kcal, 138g proteína, 15g carboidratos líquidos, 89g gordura



Salada básica de frango e espinafre
1014 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal

Jantar

1520 kcal, 72g proteína, 19g carboidratos líquidos, 127g gordura



Queijo
3 oz- 343 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
1178 kcal

Day 2

2980 kcal ● 195g proteína (26%) ● 223g gordura (67%) ● 29g carboidrato (4%) ● 21g fibra (3%)

Almoço

1460 kcal, 123g proteína, 10g carboidratos líquidos, 96g gordura



Wrap de alface com presunto, bacon e abacate
4 wrap(s)- 1459 kcal

Jantar

1520 kcal, 72g proteína, 19g carboidratos líquidos, 127g gordura



Queijo
3 oz- 343 kcal



Espaguete de abobrinha com queijo
1178 kcal

Day 3

2957 kcal ● 267g proteína (36%) ● 187g gordura (57%) ● 24g carboidrato (3%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1455 kcal, 99g proteína, 16g carboidratos líquidos, 99g gordura



Salada de atum com abacate
1018 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal

Jantar

1505 kcal, 168g proteína, 8g carboidratos líquidos, 87g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
318 kcal



Bacalhau assado simples
32 oz- 1187 kcal

Day 4

2957 kcal ● 267g proteína (36%) ● 187g gordura (57%) ● 24g carboidrato (3%) ● 28g fibra (4%)

Almoço

1455 kcal, 99g proteína, 16g carboidratos líquidos, 99g gordura



Salada de atum com abacate
1018 kcal



Castanhas de macadâmia
435 kcal

Jantar

1505 kcal, 168g proteína, 8g carboidratos líquidos, 87g gordura



Espaguete de abobrinha com parmesão
318 kcal



Bacalhau assado simples
32 oz- 1187 kcal

Day 5

2997 kcal ● 238g proteína (32%) ● 187g gordura (56%) ● 37g carboidrato (5%) ● 53g fibra (7%)

Almoço

1545 kcal, 125g proteína, 30g carboidratos líquidos, 87g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Jantar

1455 kcal, 113g proteína, 7g carboidratos líquidos, 100g gordura



Asas de frango ao estilo indiano
28 oz- 1155 kcal



Espinafre salteado simples
299 kcal

Day 6

2997 kcal ● 238g proteína (32%) ● 187g gordura (56%) ● 37g carboidrato (5%) ● 53g fibra (7%)

Almoço

1545 kcal, 125g proteína, 30g carboidratos líquidos, 87g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
6 metade(s) de pimentão- 1367 kcal



Salada de tomate e abacate
176 kcal

Jantar

1455 kcal, 113g proteína, 7g carboidratos líquidos, 100g gordura



Asas de frango ao estilo indiano
28 oz- 1155 kcal



Espinafre salteado simples
299 kcal

Day 7

2974 kcal ● 332g proteína (45%) ● 164g gordura (50%) ● 31g carboidrato (4%) ● 12g fibra (2%)

Almoço

1525 kcal, 143g proteína, 17g carboidratos líquidos, 95g gordura



Costeletas de porco ao curry
3 costeleta(s)- 718 kcal



Purê de couve-flor com queijo
807 kcal

Jantar

1450 kcal, 189g proteína, 14g carboidratos líquidos, 69g gordura



Peito de frango marinado
24 oz- 848 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon
542 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Produtos lácteos e ovos

- queijo
1 1/2 lbs (682g)
- parmesão
1/2 xícara (40g)
- creme de leite (nata) para bater
1/4 xícara (mL)
- manteiga
2 colher de sopa (28g)

Gorduras e óleos

- azeite
9 1/2 oz (mL)
- molho para salada
5 colher de sopa (mL)
- óleo
1 oz (mL)
- molho para marinar
3/4 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- abobrinha
9 2/3 médio (1895g)
- espinafre fresco
30 2/3 xícara(s) (920g)
- alface romana
4 folha externa (112g)
- cebola
2 médio (diâ. 6,5 cm) (209g)
- tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (393g)
- alho
3 dente (de alho) (9g)
- pimentão
6 grande (984g)
- couve-flor
2 2/3 xícara, picado (285g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
2 3/4 lbs (1239g)
- asas de frango, com pele, cruas
3 1/2 lbs (1589g)

Produtos de nozes e sementes

- macadâmias sem casca, torradas
6 oz (170g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
7 abacate(s) (1424g)
- suco de limão
2 1/2 fl oz (mL)

Produtos suínos

- bacon
8 fatia(s) (80g)
- bacon cru
3 1/3 fatia(s) (94g)
- costeleta de porco com osso
3 pedaço (534g)

Salsichas e embutidos

- presunto fatiado
1 lbs (454g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
4 lbs (1814g)
- atum enlatado
10 2/3 lata (1835g)

Outro

- folhas verdes variadas
4 2/3 xícara (140g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
5 1/2 g (5g)
- sal
1 1/3 oz (38g)
- curry em pó
1 1/4 oz (35g)
- alho em pó
3 pitada (1g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada básica de frango e espinafre

1014 kcal ● 134g proteína ● 46g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



peito de frango sem pele e sem osso, cru, picado e cozido

1 1/4 lbs (567g)

molho para salada

5 colher de sopa (mL)

óleo

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

6 2/3 xícara(s) (200g)

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado ou até não ficar mais rosado por dentro. Quando pronto, deixe descansar por alguns minutos e depois corte em tiras.
3. Arrume o espinafre e cubra com o frango.
4. Regue com o molho na hora de servir.

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.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Wrap de alface com presunto, bacon e abacate

4 wrap(s) - 1459 kcal ● 123g proteína ● 96g gordura ● 10g carboidrato ● 16g fibra



Rende 4 wrap(s)

queijo

1/2 xícara, ralado (56g)

abacates, fatiado

1 abacate(s) (201g)

alface romana

4 folha externa (112g)

bacon

8 fatia(s) (80g)

presunto fatiado

1 lbs (454g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem.
2. Coloque o presunto, o bacon, o abacate e o queijo no centro da folha de alface. Enrole. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de atum com abacate

1018 kcal ● 95g proteína ● 56g gordura ● 14g carboidrato ● 19g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola, picado

5/8 pequeno (41g)

tomates

9 1/3 colher de sopa, picada (105g)

atum enlatado

2 1/3 lata (401g)

folhas verdes variadas

2 1/3 xícara (70g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

abacates

1 1/6 abacate(s) (234g)

Para todas as 2 refeições:

cebola, picado

1 1/6 pequeno (82g)

tomates

56 colher de chá, picada (210g)

atum enlatado

4 2/3 lata (803g)

folhas verdes variadas

4 2/3 xícara (140g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (2g)

suco de limão

1 1/2 colher de sopa (mL)

abacates

2 1/3 abacate(s) (469g)

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.

Castanhas de macadâmia

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

macadâmias sem casca, torradas
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

macadâmias sem casca, torradas
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

6 metade(s) de pimentão - 1367 kcal ● 122g proteína ● 73g gordura ● 25g carboidrato ● 30g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

cebola
3/4 pequeno (53g)
pimentão
3 grande (492g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
sal
3 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 1/2 pequeno (105g)
pimentão
6 grande (984g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
sal
1/4 colher de sopa (2g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)
abacates
3 abacate(s) (603g)
atum enlatado, escorrido
6 lata (1032g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Salada de tomate e abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates, cortado em cubinhos
3/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (46g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/8 abacate(s) (75g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
cebola
3/4 colher de sopa, picado (11g)

Para todas as 2 refeições:

tomates, cortado em cubinhos
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
alho em pó
3 pitada (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
abacates, cortado em cubos
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
cebola
1 1/2 colher de sopa, picado (23g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Costeletas de porco ao curry

3 costeletas(s) - 718 kcal ● 118g proteína ● 27g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 costeletas(s)

pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
sal
3 pitada (2g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
curry em pó
1/4 colher de sopa (2g)
costeleta de porco com osso
3 pedaço (534g)

1. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o curry em pó e o azeite. Esfregue a mistura em todos os lados das costeletas.
3. Aqueça uma panela ou grelha em fogo alto e cozinhe as costeletas por cerca de 3-4 minutos de cada lado até ficarem prontas.
4. Sirva.

Purê de couve-flor com queijo

807 kcal ● 26g proteína ● 68g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/4 colher de sopa (4g)

queijo

2 2/3 fatia (28 g cada) (75g)

creme de leite (nata) para bater

1/4 xícara (mL)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

couve-flor

2 2/3 xícara, picado (285g)

1. Combine todos os ingredientes (exceto o queijo) em uma tigela própria para micro-ondas.
2. Coloque no micro-ondas até que esteja macio o suficiente para amassar com um garfo, aproximadamente 5 minutos, mas o tempo varia conforme o aparelho. Verifique durante o processo.
3. Quando estiver macio, amasse com um garfo.
4. Coloque as fatias de queijo por cima e volte ao micro-ondas por mais alguns minutos até derreter.
5. Sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo

3 oz - 343 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

6 oz (170g)

1. A receita não possui instruções.

Espaguete de abobrinha com queijo

1178 kcal ● 52g proteína ● 98g gordura ● 16g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo
1 2/3 xícara, ralado (191g)
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:

queijo
3 1/2 xícara, ralado (381g)
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. 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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espaguete de abobrinha com parmesão

318 kcal ● 7g proteína ● 27g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

parmesão
1 3/4 colher de sopa (9g)
azeite
1 3/4 colher de sopa (mL)
abobrinha
1 3/4 médio (343g)

Para todas as 2 refeições:

parmesão
1/4 xícara (18g)
azeite
1/4 xícara (mL)
abobrinha
3 1/2 médio (686g)

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.

Bacalhau assado simples

32 oz - 1187 kcal ● 162g proteína ● 60g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacalhau, cru
2 lbs (907g)
azeite
4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
4 lbs (1814g)
azeite
1/2 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.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Asas de frango ao estilo indiano

28 oz - 1155 kcal ● 102g proteína ● 79g gordura ● 0g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

curry em pó
2 1/2 colher de sopa (17g)
sal
1 3/4 colher de chá (11g)
asas de frango, com pele, cruas
1 3/4 lbs (795g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

curry em pó
1/3 xícara (33g)
sal
3 1/2 colher de chá (21g)
asas de frango, com pele, cruas
3 1/2 lbs (1589g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Unte uma assadeira grande com o óleo de sua preferência.
3. Tempere as asas com sal e curry em pó, esfregando para cobrir todos os lados.
4. Asse no forno por 35–40 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Sirva.

Espinafre salteado simples

299 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, cortado em cubos

1 1/2 dente (de alho) (5g)

espinafre fresco

12 xícara(s) (360g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

sal

3 pitada (2g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

alho, cortado em cubos

3 dente (de alho) (9g)

espinafre fresco

24 xícara(s) (720g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

sal

1/4 colher de sopa (5g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de sopa, moído (2g)

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.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Peito de frango marinado

24 oz - 848 kcal ● 151g proteína ● 25g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

molho para marinar

3/4 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

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.

Espaguete de abobrinha com bacon

542 kcal ● 37g proteína ● 39g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



bacon cru

3 1/3 fatia(s) (94g)

abobrinha

1 2/3 médio (327g)

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.

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.
-