

Meal Plan - Plano alimentar keto e jejum intermitente de 3500 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

3469 kcal ● 337g proteína (39%) ● 208g gordura (54%) ● 42g carboidrato (5%) ● 21g fibra (2%)

Almoço

1765 kcal, 167g proteína, 17g carboidratos líquidos, 109g gordura



Salada básica de frango e espinafre
1217 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Jantar

1700 kcal, 169g proteína, 24g carboidratos líquidos, 99g gordura



Salada de frango Buffalo
1265 kcal



Nozes
5/8 xícara(s)- 437 kcal

Day 2

3528 kcal ● 319g proteína (36%) ● 215g gordura (55%) ● 39g carboidrato (4%) ● 39g fibra (4%)

Almoço

1765 kcal, 167g proteína, 17g carboidratos líquidos, 109g gordura



Salada básica de frango e espinafre
1217 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Jantar

1760 kcal, 151g proteína, 22g carboidratos líquidos, 107g gordura



Queijo
3 oz- 343 kcal



Salada de atum com abacate
1418 kcal

Day 3

3486 kcal ● 290g proteína (33%) ● 225g gordura (58%) ● 35g carboidrato (4%) ● 41g fibra (5%)

Almoço

1750 kcal, 215g proteína, 10g carboidratos líquidos, 90g gordura



Brócolis com manteiga
3 2/3 xícara(s)- 490 kcal



Peito de frango ao balsâmico
32 oz- 1262 kcal

Jantar

1735 kcal, 75g proteína, 25g carboidratos líquidos, 135g gordura



Tacos de presunto
10 taco(s) de presunto- 1185 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Day 4

3509 kcal ● 256g proteína (29%) ● 242g gordura (62%) ● 39g carboidrato (4%) ● 37g fibra (4%)

Almoço

1775 kcal, 181g proteína, 14g carboidratos líquidos, 107g gordura



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Frango caprese

22 oz- 1641 kcal

Jantar

1735 kcal, 75g proteína, 25g carboidratos líquidos, 135g gordura



Tacos de presunto

10 taco(s) de presunto- 1185 kcal



Nozes-pecã

3/4 xícara- 549 kcal

Day 5

3538 kcal ● 389g proteína (44%) ● 193g gordura (49%) ● 23g carboidrato (3%) ● 38g fibra (4%)

Almoço

1835 kcal, 178g proteína, 17g carboidratos líquidos, 104g gordura



Wrap de alface com frango Buffalo

6 wrap(s)- 1317 kcal



Amêndoas torradas

5/8 xícara(s)- 517 kcal

Jantar

1705 kcal, 211g proteína, 6g carboidratos líquidos, 89g gordura



Brócolis com manteiga

3 1/4 xícara(s)- 434 kcal



Peito de frango básico

32 oz- 1270 kcal

Day 6

3475 kcal ● 347g proteína (40%) ● 208g gordura (54%) ● 36g carboidrato (4%) ● 18g fibra (2%)

Almoço

1715 kcal, 210g proteína, 16g carboidratos líquidos, 87g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

868 kcal



Peito de frango marinado

24 oz- 848 kcal

Jantar

1760 kcal, 136g proteína, 20g carboidratos líquidos, 121g gordura



Wrap de pulled pork em alface

6 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 1316 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Day 7

3475 kcal ● 347g proteína (40%) ● 208g gordura (54%) ● 36g carboidrato (4%) ● 18g fibra (2%)

Almoço

1715 kcal, 210g proteína, 16g carboidratos líquidos, 87g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon

868 kcal



Peito de frango marinado

24 oz- 848 kcal

Jantar

1760 kcal, 136g proteína, 20g carboidratos líquidos, 121g gordura



Wrap de pulled pork em alface

6 wrap(s) (4 oz de porco cada)- 1316 kcal



Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 443 kcal

Gorduras e óleos

- maionese
4 colher de sopa (mL)
- molho para salada
3/4 xícara (mL)
- óleo
4 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
- molho para marinar
1 1/2 xícara (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (164g)
- aipo cru
2 2/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (45g)
- espinafre fresco
16 xícara(s) (480g)
- tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (361g)
- brócolis congelado
8 xícara (720g)
- alface romana
6 folha externa (168g)
- alface iceberg
12 folha, média (96g)
- abobrinha
5 1/3 médio (1045g)

Sopas, molhos e caldos

- Molho Frank's Red Hot
8 fl oz (mL)
- salsa
1 1/4 xícara (360g)
- molho pesto
1/3 xícara (88g)
- caldo de legumes
5/8 xícara(s) (mL)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado natural
2/3 xícara (187g)
- queijo
1/2 lbs (225g)
- manteiga
1/2 xícara (112g)

Outro

- folhas verdes variadas
6 xícara (178g)
- guacamole, industrializado
2 1/2 xícara (618g)
- tempero italiano
2 1/2 colher de chá (9g)
- molho barbecue sem açúcar
3/4 xícara (180g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- pecãs
3 xícara, metades (297g)
- amêndoas
1 1/2 xícara, inteira (226g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 1/4 lata (559g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)
- sal
3/4 oz (20g)
- manjeriço fresco
1/3 xícara, picado (15g)
- cominho moído
2 1/2 colher de chá (5g)
- páprica
2 1/2 colher de chá (6g)
- alho em pó
2 1/2 colher de chá (7g)
- cebola em pó
2 1/2 colher de chá (6g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- abacates
2 1/2 abacate(s) (528g)

Salsichas e embutidos

muçarela fresca
1/3 lbs (156g)

presunto fatiado
20 fatia (460g)

Produtos de aves

peito de frango sem pele e sem osso, cru
14 1/3 lbs (6409g)

Produtos suínos

paleta de porco
3 lbs (1361g)

bacon cru
10 2/3 fatia(s) (302g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada básica de frango e espinafre

1217 kcal ● 160g proteína ● 55g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

1 1/2 lbs (680g)

molho para salada

6 colher de sopa (mL)

óleo

4 colher de chá (mL)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

Para todas as 2 refeições:

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

3 lbs (1361g)

molho para salada

3/4 xícara (mL)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

16 xícara(s) (480g)

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.

Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 1/2 xícara, metades (149g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Brócolis com manteiga

3 2/3 xícara(s) - 490 kcal ● 11g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 3 2/3 xícara(s)

manteiga

1/4 xícara (52g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

brócolis congelado

3 2/3 xícara (334g)

sal

2 pitada (1g)

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.

Peito de frango ao balsâmico

32 oz - 1262 kcal ● 204g proteína ● 48g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

óleo

4 colher de chá (mL)

vinagrete balsâmico

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (907g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
 2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Brócolis com manteiga

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



Rende 1 xícara(s)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

sal

1/2 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.

Frango caprese

22 oz - 1641 kcal ● 178g proteína ● 96g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 22 oz

tomates, cortado em quartos

8 1/4 tomatinhos (140g)

muçarela fresca, fatiado

1/3 lbs (156g)

tempero italiano

1/2 colher de sopa (5g)

molho pesto

1/3 xícara (88g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

1/3 xícara, picado (15g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

22 oz (616g)

1. Espalhe óleo sobre os peitos e tempere com sal/pimenta e tempero italiano a gosto.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o frango.
3. Cozinhe por cerca de 6–10 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
4. Enquanto isso, prepare a cobertura misturando tomates e manjericão.
5. Quando o frango estiver pronto, coloque fatias de mussarela sobre cada peito e continue cozinhando por mais um ou dois minutos até amolecer.
6. Retire e cubra com a mistura de tomate e um fio de pesto.
7. Sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Wrap de alface com frango Buffalo

6 wrap(s) - 1317 kcal ● 161g proteína ● 62g gordura ● 10g carboidrato ● 19g fibra



Rende 6 wrap(s)

tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru, cortado em cubos

1 1/2 lbs (680g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

alface romana

6 folha externa (168g)

Molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

sal

4 pitada (3g)

abacates, picado

1 abacate(s) (201g)

1. (Nota: recomenda-se o molho Frank's Original Red Hot para quem segue paleo porque usa ingredientes todos naturais. Qualquer molho de pimenta funciona, no entanto.)
2. Corte o frango em cubos e coloque em uma tigela com o molho picante, sal e pimenta. Misture para envolver.
3. Adicione o óleo em uma frigideira em fogo médio.
4. Coloque o frango na frigideira e cozinhe por 7–10 minutos até ficar totalmente cozido.
5. Monte o wrap pegando uma folha de alface e cobrindo com o frango, tomates e abacate.
6. Sirva.

Amêndoas torradas

5/8 xícara(s) - 517 kcal ● 18g proteína ● 42g gordura ● 7g carboidrato ● 10g fibra



Rende 5/8 xícara(s)

amêndoas

9 1/3 colher de sopa, inteira (83g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

868 kcal ● 59g proteína ● 62g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

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

Para todas as 2 refeições:

bacon cru
10 2/3 fatia(s) (302g)
abobrinha
5 1/3 médio (1045g)

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.

Peito de frango marinado

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



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar
3/4 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 1/2 lbs (672g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar
1 1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 lbs (1344g)

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.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de frango Buffalo

1265 kcal ● 160g proteína ● 58g gordura ● 20g carboidrato ● 5g fibra



maionese

4 colher de sopa (mL)

cebola, picado

2/3 xícara, picada (107g)

Molho Frank's Red Hot

1/2 xícara (mL)

iogurte grego desnatado natural

2/3 xícara (187g)

aipo cru, picado

2 2/3 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (45g)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/3 lbs (605g)

folhas verdes variadas

2 2/3 xícara (80g)

1. Adicione peitos de frango inteiros a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 10-15 minutos ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro. Transfira o frango para um prato e deixe esfriar.
2. Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie com dois garfos.
3. Misture o frango desfiado, a salsão, a cebola, o iogurte grego, a maionese e o molho picante em uma tigela.
4. Sirva o frango Buffalo sobre uma cama de folhas e aproveite.
5. Nota de preparo: Armazene a mistura de frango Buffalo na geladeira em um recipiente hermético, separada das folhas. Junte tudo na hora de servir.

Nozes

5/8 xícara(s) - 437 kcal ● 10g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra

Rende 5/8 xícara(s)

nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)



1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Queijo

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



Rende 3 oz

queijo
3 oz (85g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

1418 kcal ● 132g proteína ● 78g gordura ● 19g carboidrato ● 27g fibra



cebola, picado
5/6 pequeno (57g)
tomates
13 colher de sopa, picada (146g)
atum enlatado
3 1/4 lata (559g)
folhas verdes variadas
3 1/4 xícara (98g)
pimenta-do-reino
3 1/4 pitada (0g)
sal
3 1/4 pitada (1g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
abacates
1 1/2 abacate(s) (327g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tacos de presunto

10 taco(s) de presunto - 1185 kcal ● 68g proteína ● 82g gordura ● 22g carboidrato ● 24g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo

10 colher de sopa, ralado (70g)

salsa

10 colher de sopa (180g)

guacamole, industrializado

1 1/4 xícara (309g)

presunto fatiado

10 fatia (230g)

Para todas as 2 refeições:

queijo

1 1/4 xícara, ralado (140g)

salsa

1 1/4 xícara (360g)

guacamole, industrializado

2 1/2 xícara (618g)

presunto fatiado

20 fatia (460g)

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.

Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal ● 7g proteína ● 53g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pecãs

3/4 xícara, metades (74g)

Para todas as 2 refeições:

pecãs

1 1/2 xícara, metades (149g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Brócolis com manteiga

3 1/4 xícara(s) - 434 kcal ● 9g proteína ● 37g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Rende 3 1/4 xícara(s)

manteiga

3 1/4 colher de sopa (46g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

3 1/4 xícara (296g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

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.

Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

óleo

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Wrap de pulled pork em alface

6 wrap(s) (4 oz de porco cada) - 1316 kcal ● 121g proteína ● 85g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho barbecue sem açúcar

6 colher de sopa (90g)

alface iceberg

6 folha, média (48g)

caldo de legumes

1/3 xícara(s) (mL)

cominho moído

1 colher de chá (3g)

páprica

1 colher de chá (3g)

alho em pó

1 colher de chá (4g)

cebola em pó

1 colher de chá (3g)

sal

1 colher de chá (7g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (3g)

paleta de porco

1 1/2 lbs (680g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue sem açúcar

3/4 xícara (180g)

alface iceberg

12 folha, média (96g)

caldo de legumes

5/8 xícara(s) (mL)

cominho moído

2 1/2 colher de chá (5g)

páprica

2 1/2 colher de chá (6g)

alho em pó

2 1/2 colher de chá (7g)

cebola em pó

2 1/2 colher de chá (6g)

sal

2 1/2 colher de chá (14g)

pimenta-do-reino

2 1/2 colher de chá, moído (6g)

paleta de porco

3 lbs (1361g)

1. Esfregue os temperos em todos os lados da carne.
2. Coloque o porco na slow cooker e despeje o caldo ao redor.
3. Cozinhe na slow cooker por 4 horas em alta ou 8 horas em baixa. Quando pronto, o porco deve desfiar relativamente fácil com dois garfos. Se não desfiar, precisa de mais tempo.
4. Quando o porco estiver pronto, transfira para uma tigela e desfie com dois garfos. Adicione o caldo e misture bem.
5. Sirva o porco dentro das folhas de alface e cubra com molho barbecue (1 colher de sopa por wrap).

Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 443 kcal ● 15g proteína ● 36g gordura ● 6g carboidrato ● 9g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 xícara, inteira (143g)

1. A receita não possui instruções.