

# Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 1000 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

960 kcal ● 97g proteína (40%) ● 57g gordura (53%) ● 12g carboidrato (5%) ● 3g fibra (1%)

### Almoço

445 kcal, 23g proteína, 8g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Pizza na frigideira com queijo**  
2 pizza- 361 kcal



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Jantar

515 kcal, 74g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
163 kcal



**Peito de frango marinado**  
10 oz- 353 kcal

## Day 2

1021 kcal ● 114g proteína (45%) ● 58g gordura (51%) ● 10g carboidrato (4%) ● 2g fibra (1%)

### Almoço

505 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Salada Cobb de frango**  
277 kcal



**Queijo**  
2 oz- 229 kcal

### Jantar

515 kcal, 74g proteína, 4g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Espaguete de abobrinha com bacon**  
163 kcal



**Peito de frango marinado**  
10 oz- 353 kcal

## Day 3

988 kcal ● 66g proteína (27%) ● 74g gordura (67%) ● 11g carboidrato (5%) ● 4g fibra (2%)

### Almoço

505 kcal, 40g proteína, 6g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Salada Cobb de frango**  
277 kcal



**Queijo**  
2 oz- 229 kcal

### Jantar

485 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Salada simples de sardinha**  
265 kcal



**Castanhas de macadâmia**  
218 kcal

## Day 4

943 kcal ● 77g proteína (33%) ● 64g gordura (61%) ● 11g carboidrato (5%) ● 3g fibra (1%)

### Almoço

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch  
8 oz- 461 kcal

### Jantar

485 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada simples de sardinha  
265 kcal



Castanhas de macadâmia  
218 kcal

## Day 5

1028 kcal ● 80g proteína (31%) ● 74g gordura (65%) ● 9g carboidrato (4%) ● 3g fibra (1%)

### Almoço

460 kcal, 51g proteína, 5g carboidratos líquidos, 26g gordura



Frango com ranch  
8 oz- 461 kcal

### Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra  
568 kcal

## Day 6

1048 kcal ● 91g proteína (35%) ● 72g gordura (62%) ● 6g carboidrato (2%) ● 4g fibra (1%)

### Almoço

480 kcal, 62g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango básico  
8 oz- 317 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon  
163 kcal

### Jantar

570 kcal, 29g proteína, 4g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada com bacon e queijo de cabra  
568 kcal

## Day 7

959 kcal ● 85g proteína (35%) ● 62g gordura (58%) ● 11g carboidrato (5%) ● 5g fibra (2%)

### Almoço

480 kcal, 62g proteína, 2g carboidratos líquidos, 25g gordura



Peito de frango básico  
8 oz- 317 kcal



Espaguete de abobrinha com bacon  
163 kcal

### Jantar

480 kcal, 23g proteína, 9g carboidratos líquidos, 37g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate  
76 kcal



Skillet de camarão e linguça ao estilo cajun  
295 kcal



Castanhas de macadâmia  
109 kcal

## Produtos suínos

- ☐ bacon cru  
5 fatia(s) (142g)
- ☐ bacon  
5 fatia(s) (50g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ abobrinha  
2 1/2 médio (490g)
- ☐ cebola  
2 colher de sopa, picado (30g)
- ☐ tomates  
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

## Gorduras e óleos

- ☐ molho para marinar  
10 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
2 1/4 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch  
4 colher de sopa (mL)
- ☐ azeite  
5 colher de chá (mL)
- ☐ molho para salada  
1 1/2 colher de sopa (mL)

## Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru  
3 1/2 lbs (1598g)

## Outro

- ☐ tempero italiano  
2 colher de chá (7g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
5 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas  
11 1/2 xícara (345g)
- ☐ mistura para molho ranch  
1/2 sachê (28 g) (14g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ azeitonas pretas enlatadas  
8 azeitonas grandes (35g)

## Salsichas e embutidos

- ☐ pepperoni  
8 fatias (16g)
- ☐ linguiça de porco, crua  
1/2 link (110 g cada) (57g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo  
6 oz (168g)
- ☐ queijo em tiras  
1 vara (28g)
- ☐ queijo azul  
2 colher de sopa (17g)
- ☐ ovo cozido  
1 grande (50g)
- ☐ queijo de cabra  
5 oz (142g)

## Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo  
2 lata (184g)
- ☐ camarão, cru  
2 oz (57g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes de macadâmia sem casca, torradas  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ miolos de girassol  
5 colher de chá (20g)

## Especiarias e ervas

- ☐ tempero cajun  
3 pitada (1g)

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Pizza na frigideira com queijo

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteína ● 29g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 pizza

#### **tempero italiano**

2 colher de chá (7g)

#### **azeitonas pretas enlatadas**

8 azeitonas grandes (35g)

#### **cebola**

2 colher de sopa, picado (30g)

#### **pepperoni**

8 fatias (16g)

#### **queijo**

1/2 xícara, ralado (54g)

1. Borrife uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio-baixo.
2. Polvilhe o queijo na frigideira em formato circular. Use uma espátula para arrumar as bordas, raspando lascas soltas para dentro do círculo.
3. Adicione todas as coberturas.
4. Fique de olho e cozinhe por cerca de 5 minutos. O tempo varia conforme a intensidade do fogo, mas o queijo deve ficar borbulhante e macio por cima, crocante por baixo e fácil de levantar em uma peça.
5. Quando pronto, transfira para um prato e corte imediatamente.
6. Sirva!

### Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 palito(s)

#### **queijo em tiras**

1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada Cobb de frango

277 kcal ● 27g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### bacon cru

1/2 fatia(s) (14g)

#### Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1 colher de sopa (mL)

#### queijo azul

1 colher de sopa (8g)

#### tomates, cortado ao meio

2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)

#### ovo cozido

1/2 grande (25g)

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

2 1/2 oz (71g)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

Para todas as 2 refeições:

#### bacon cru

1 fatia(s) (28g)

#### Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

2 colher de sopa (mL)

#### queijo azul

2 colher de sopa (17g)

#### tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

#### ovo cozido

1 grande (50g)

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

5 oz (142g)

#### folhas verdes variadas

2 xícara (60g)

1. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio, virando de vez em quando, por 8-12 minutos até ficar crocante. Transfira o bacon para papel-toalha para esfriar e depois esfalele. Reserve.
2. Tempere o frango com sal e pimenta. Na mesma frigideira, adicione o frango e cozinhe por 6-8 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido. Transfira o frango para uma tábua e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em cubos.
3. Em uma tigela, combine as folhas verdes, o frango, o ovo cozido, os tomates-cereja, o queijo azul e o bacon esfarelado. Regue com vinagrete, misture para envolver e sirva.

### Queijo

2 oz - 229 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### queijo

2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo

4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

# Almoço 3

Comer em dia 4 e dia 5

## Frango com ranch

8 oz - 461 kcal  51g proteína  26g gordura  5g carboidrato  0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

### mistura para molho ranch

1/4 sachê (28 g) (7g)

### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

### molho ranch

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

### mistura para molho ranch

1/2 sachê (28 g) (14g)

### óleo

1 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

### molho ranch

4 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.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Peito de frango básico

8 oz - 317 kcal ● 50g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

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

1 lbs (448g)

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.

### Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### bacon cru

1 fatia(s) (28g)

#### abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

#### bacon cru

2 fatia(s) (57g)

#### abobrinha

1 médio (196g)

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.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Espaguete de abobrinha com bacon

163 kcal ● 11g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### bacon cru

1 fatia(s) (28g)

#### abobrinha

1/2 médio (98g)

Para todas as 2 refeições:

#### bacon cru

2 fatia(s) (57g)

#### abobrinha

1 médio (196g)

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

10 oz - 353 kcal ● 63g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### molho para marinar

5 colher de sopa (mL)

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

10 oz (280g)

Para todas as 2 refeições:

#### molho para marinar

10 colher de sopa (mL)

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

1 1/4 lbs (560g)

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 2 

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de sardinha

265 kcal  24g proteína  17g gordura  4g carboidrato  1g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**  
1 lata (92g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)

Para todas as 2 refeições:

**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**  
3 colher de sopa (mL)  
**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**  
2 lata (184g)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Castanhas de macadâmia

218 kcal  2g proteína  22g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
2 oz (57g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada com bacon e queijo de cabra

568 kcal ● 29g proteína ● 48g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:  
pt.for\_single\_meal

#### **miolos de girassol**

2 1/2 colher de chá (10g)

#### **bacon**

2 1/2 fatia(s) (25g)

#### **azeite**

2 1/2 colher de chá (mL)

#### **queijo de cabra**

2 1/2 oz (71g)

#### **folhas verdes variadas**

2 1/2 xícara (75g)

Para todas as 2 refeições:

#### **miolos de girassol**

5 colher de chá (20g)

#### **bacon**

5 fatia(s) (50g)

#### **azeite**

5 colher de chá (mL)

#### **queijo de cabra**

5 oz (142g)

#### **folhas verdes variadas**

5 xícara (150g)

1. Cozinhe o bacon conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Enquanto isso, misture as folhas, sementes de girassol, queijo de cabra e azeite.
3. Quando o bacon esfriar, esfarele por cima das folhas e sirva.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



#### **molho para salada**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **tomates**

4 colher de sopa de tomates-cereja  
(37g)

#### **folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

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

## Skillet de camarão e linguça ao estilo cajun

295 kcal ● 21g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



**linguiça de porco, crua, fatiado**  
1/2 link (110 g cada) (57g)  
**abobrinha, fatiado**  
1/2 médio (98g)  
**camarão, cru, descascado e limpo**  
(veia removida)  
2 oz (57g)  
**tempero cajun**  
3 pitada (1g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o óleo.
2. Adicione a abobrinha fatiada e o tempero cajun. Misture bem até ficar coberto e cozinhe até a abobrinha amolecer, cerca de 5 minutos.
3. Adicione a linguiça e cozinhe até começar a dourar, mas sem cozinhar totalmente.
4. Adicione o camarão e cozinhe por mais cerca de 5 minutos, até ficar totalmente rosado e a linguiça cozida.
5. Adicione mais tempero cajun se desejar. Sirva.

## Castanhas de macadâmia

109 kcal ● 1g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



**nozes de macadâmia sem casca, torradas**  
1/2 oz (14g)

1. A receita não possui instruções.