

Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 1400 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

1325 kcal ● 89g proteína (27%) ● 94g gordura (64%) ● 17g carboidrato (5%) ● 14g fibra (4%)

Almoço

650 kcal, 53g proteína, 8g carboidratos líquidos, 42g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)
122 kcal



[Espinafre salteado simples](#)
199 kcal



[Rosbife](#)
330 kcal

Jantar

675 kcal, 36g proteína, 9g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Minced cauliflower com espinafre e manteiga](#)
2 1/2 xícara(s)- 160 kcal



[Linguiça italiana](#)
2 unidade(s)- 514 kcal

Day 2

1376 kcal ● 98g proteína (29%) ● 98g gordura (64%) ● 15g carboidrato (4%) ● 11g fibra (3%)

Almoço

700 kcal, 62g proteína, 7g carboidratos líquidos, 46g gordura



[Pimentões cozidos](#)
1/2 pimentão(s)- 60 kcal



[Costeletas de porco com coentro e cominho](#)
1 1/2 costeleta(s)- 642 kcal

Jantar

675 kcal, 36g proteína, 9g carboidratos líquidos, 52g gordura



[Minced cauliflower com espinafre e manteiga](#)
2 1/2 xícara(s)- 160 kcal



[Linguiça italiana](#)
2 unidade(s)- 514 kcal

Day 3

1372 kcal ● 170g proteína (49%) ● 67g gordura (44%) ● 16g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Almoço

660 kcal, 91g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



[Espaguete de abobrinha com alho](#)
163 kcal



[Peito de frango marinado](#)
14 oz- 495 kcal

Jantar

715 kcal, 79g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



[Tomates assados](#)
4 tomate(s)- 238 kcal



[Peito de frango básico](#)
12 oz- 476 kcal

Day 4 1372 kcal ● 170g proteína (49%) ● 67g gordura (44%) ● 16g carboidrato (5%) ● 7g fibra (2%)

Almoço

660 kcal, 91g proteína, 7g carboidratos líquidos, 29g gordura



Espaguete de abobrinha com alho
163 kcal



Peito de frango marinado
14 oz- 495 kcal

Jantar

715 kcal, 79g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tomates assados
4 tomate(s)- 238 kcal



Peito de frango básico
12 oz- 476 kcal

Day 5 1392 kcal ● 143g proteína (41%) ● 86g gordura (56%) ● 8g carboidrato (2%) ● 3g fibra (1%)

Almoço

655 kcal, 80g proteína, 4g carboidratos líquidos, 35g gordura



Espaguete de abobrinha com queijo
262 kcal



Frango com ervas na panela lenta
10 2/3 oz- 393 kcal

Jantar

740 kcal, 63g proteína, 3g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
1 1/2 coxa- 678 kcal

Day 6 1355 kcal ● 157g proteína (46%) ● 76g gordura (50%) ● 8g carboidrato (2%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

700 kcal, 54g proteína, 1g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Jantar

655 kcal, 103g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Pimentões e cebolas salteados
63 kcal

Day 7 1355 kcal ● 157g proteína (46%) ● 76g gordura (50%) ● 8g carboidrato (2%) ● 4g fibra (1%)

Almoço

700 kcal, 54g proteína, 1g carboidratos líquidos, 53g gordura



Coxas ao molho Buffalo
12 oz- 700 kcal

Jantar

655 kcal, 103g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Peito de frango com limão e pimenta
16 oz- 592 kcal



Pimentões e cebolas salteados
63 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ espinafre fresco
10 1/2 xícara(s) (315g)
- ☐ alho
9 1/2 dente(s) (de alho) (29g)
- ☐ abobrinha
3 1/4 médio (637g)
- ☐ pimentão
1 1/2 grande (246g)
- ☐ tomates
9 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (819g)
- ☐ cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Outro

- ☐ couve-flor ralada congelada
5 xícara, congelada (530g)
- ☐ Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)
- ☐ coxas de frango, com pele
1 1/2 lbs (680g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
5 colher de chá (24g)
- ☐ queijo azul
3/4 oz (21g)
- ☐ queijo
6 colher de sopa, ralado (42g)
- ☐ queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
7 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
3 1/4 oz (mL)
- ☐ molho para marinar
14 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1 colher de chá (6g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (2g)
- ☐ coentro em pó
3/4 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ páprica
4 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/2 g (1g)
- ☐ alho em pó
1/3 colher de chá (1g)
- ☐ manjerição, seco
1 1/2 pitada, folhas (0g)
- ☐ tempero de limão e pimenta
2 colher de sopa (14g)

Produtos bovinos

- ☐ rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
1 1/2 pedaço (278g)

Produtos de aves

- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
6 lbs (2654g)
- ☐ coxa de frango com osso e pele, crua
1 1/2 coxa (170 g cada) (255g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com alho

122 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



abobrinha

3/4 médio (147g)

alho, picado

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

azeite

3/4 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.

Espinafre salteado simples

199 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



alho, cortado em cubos

1 dente (de alho) (3g)

espinafre fresco

8 xícara(s) (240g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

sal

2 pitada (2g)

pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

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.

Rosbife

330 kcal ● 44g proteína ● 17g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



óleo
1/4 colher de sopa (mL)
rosbife de top round, sem osso
1/4 assado (190g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cubra a carne com o óleo e tempere com sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 30–40 minutos até atingir o ponto desejado (ao ponto para mal passado = 130–135°F (54–57°C)).
3. Fatie e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Pimentões cozidos

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



Rende 1/2 pimentão(s)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

óleo

1 colher de chá (mL)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Costeletas de porco com coentro e cominho

1 1/2 costeletas(s) - 642 kcal ● 62g proteína ● 41g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 costeleta(s)

azeite, dividido

1 1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas

1 1/2 pedaço (278g)

coentro em pó

3/4 colher de sopa (4g)

cominho em pó

3/4 colher de sopa (5g)

sal

3 pitada (2g)

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.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Espaguete de abobrinha com alho

163 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha

1 médio (196g)

alho, picado

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

azeite

1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha

2 médio (392g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

azeite

2 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.

Peito de frango marinado

14 oz - 495 kcal ● 88g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

molho para marinar

1/2 xícara (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

molho para marinar

14 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 3/4 lbs (784g)

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Espaguete de abobrinha com queijo

262 kcal ● 12g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

abobrinha

1/2 médio (98g)

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.

Frango com ervas na panela lenta

10 2/3 oz - 393 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2/3 lbs (302g)

óleo

1 colher de chá (mL)

páprica

1/3 colher de chá (1g)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

tomilho seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

manjeriço, seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

1. Observação: Esta receita também pode ser adaptada para frigideira ou forno, embora o frango possa não ficar tão macio. Para usar a frigideira, cozinhe o frango temperado em fogo médio até ficar totalmente cozido, cerca de 6-8 minutos de cada lado. Para o forno, asse a 375°F (190°C) por 25-30 minutos, ou até que o frango não esteja mais rosado por dentro.
 2. Coloque todos os ingredientes, junto com um pouco de sal e pimenta, na slow cooker.
 3. Esfregue o óleo e as especiarias uniformemente sobre o frango.
 4. Tampe e cozinhe em alta por 3-4 horas ou em baixa por 6-8 horas, até que o frango esteja totalmente cozido.
 5. Quando pronto, deixe o frango descansar por 10 minutos. Fatie ou desfie usando dois garfos e sirva.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Coxas ao molho Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteína ● 53g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

coxas de frango, com pele

3/4 lbs (340g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada, moído (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

óleo

1 colher de chá (mL)

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

coxas de frango, com pele

1 1/2 lbs (680g)

pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

sal

3 pitada (2g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho Frank's Red Hot

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 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 1/2 xícara(s) - 160 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado

1 1/4 xícara(s) (37g)

alho, picado

2 1/2 dente (de alho) (7g)

couve-flor ralada congelada

2 1/2 xícara, congelada (265g)

manteiga

2 1/2 colher de chá (12g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado

2 1/2 xícara(s) (75g)

alho, picado

5 dente (de alho) (15g)

couve-flor ralada congelada

5 xícara, congelada (530g)

manteiga

5 colher de chá (24g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Linguiça italiana

2 unidade(s) - 514 kcal ● 28g proteína ● 42g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Linguiça italiana de porco, crua
2 linguiça (215g)

Para todas as 2 refeições:

Linguiça italiana de porco, crua
4 linguiça (430g)

1. Cozinhe a linguiça na frigideira ou no forno. Frigideira: Coloque a linguiça em uma frigideira e adicione água até ½" de profundidade. Leve para ferver em fogo brando e tampe. Cozinhe por 12 minutos. Retire a tampa e continue cozinhando até a água evaporar e a linguiça dourar. Forno: Coloque a linguiça em uma assadeira forrada com papel alumínio. Coloque em um forno frio e ajuste para 350°F (180°C). Cozinhe por 25–35 minutos ou até não haver mais rosa no interior.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tomates assados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates
8 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (728g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (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.

Peito de frango básico

12 oz - 476 kcal ● 76g proteína ● 19g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 1/2 lbs (672g)

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5

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

1 1/2 coxa - 678 kcal ● 62g proteína ● 47g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/2 coxa

páprica

1 1/2 pitada (0g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

tomilho seco

1/4 colher de chá, moído (0g)

queijo azul

3/4 oz (21g)

coxa de frango com osso e pele, crua

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

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.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Peito de frango com limão e pimenta

16 oz - 592 kcal ● 102g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero de limão e pimenta

1 colher de sopa (7g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

1 lbs (448g)

Para todas as 2 refeições:

tempero de limão e pimenta

2 colher de sopa (14g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

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.

Pimentões e cebolas salteados

63 kcal ● 1g proteína ● 4g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (28g)

pimentão, cortado em tiras

1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cebola, fatiado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

pimentão, cortado em tiras

1 grande (164g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o pimentão e a cebola e refogue até os vegetais ficarem macios, cerca de 15-20 minutos.
 2. Tempere com um pouco de sal e pimenta e sirva.
-