Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 1100 calorie

Lista della spesa Giorno 1 Giorno 2 Giorno 3 Giorno 4 Giorno 5 Giorno 6 Giorno 7 Ricette

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1057 kcal 128g proteine (48%) 28g grassi (24%) 61g carboidrati (23%) 12g fibre (5%)

Pranzo

480 kcal, 68g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal

Cena

580 kcal, 60g proteine, 54g carboidrati netti, 11g grassi

Panino con pollo alla griglia
1 panino(i)- 460 kcal

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Giorno 2

1101 kcal 97g proteine (35%) 46g grassi (37%) 64g carboidrati (23%) 12g fibre (4%)

Pranzo

595 kcal, 40g proteine, 26g carboidrati netti, 35g grassi

Spicchi di patata dolce
174 kcal

Padella con bistecca e funghi
6 oz di bistecca- 422 kcal

Cena

505 kcal, 58g proteine, 38g carboidrati netti, 11g grassi

Mais
139 kcal

Tilapia al forno alla italiana
9 oz- 367 kcal

Giorno 3

1162 kcal 105g proteine (36%) 55g grassi (43%) 45g carboidrati (15%) 16g fibre (5%)

Pranzo

595 kcal, 40g proteine, 26g carboidrati netti, 35g grassi

Spicchi di patata dolce
174 kcal

Padella con bistecca e funghi
6 oz di bistecca- 422 kcal

Cena

565 kcal, 66g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata di ceci facile
117 kcal

Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Giorno 4

1147 kcal 99g proteine (35%) 63g grassi (49%) 30g carboidrati (10%) 16g fibre (6%)

Pranzo

580 kcal, 34g proteine, 11g carboidrati netti, 42g grassi

Salmone al formaggio e aglio
367 kcal

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Cena

565 kcal, 66g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata di ceci facile
117 kcal

Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Giorno 5

1101 kcal 88g proteine (32%) 48g grassi (39%) 66g carboidrati (24%) 13g fibre (5%)

Pranzo

580 kcal, 34g proteine, 11g carboidrati netti, 42g grassi

Salmone al formaggio e aglio
367 kcal

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi

Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Giorno 6

1105 kcal 94g proteine (34%) 47g grassi (38%) 64g carboidrati (23%) 13g fibre (5%)

Pranzo

585 kcal, 40g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal

Bocconcini di bistecca
6 oz- 422 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi

Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Giorno 7

1103 kcal 114g proteine (41%) 53g grassi (43%) 26g carboidrati (9%) 18g fibre (7%)

Pranzo

585 kcal, 40g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal

Bocconcini di bistecca
6 oz- 422 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Piselli mangiatutto
164 kcal

Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  4 lbs (1745g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (426g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  9 1/3 tazza (1344g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  1 tazza (136g)
- [ ] pomodori schiacciati in scatola
  3/8 lattina (152g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (59g)
- [ ] patate dolci
  3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)
- [ ] funghi
  6 oz (170g)
- [ ] prezzemolo fresco
  1 1/2 rametti (2g)
- [ ] aglio
  2 1/2 spicchio(i) (8g)

Altro

- [ ] insalata mista
  4 cucchiaio (8g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1 cucchiaino (4g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] dijon
  11 1/2 g (11g)
- [ ] sale
  10 1/4 g (10g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  3 pizzico (0g)
- [ ] aceto balsamico
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] peperoncino in polvere
  1 cucchiaio (8g)
- [ ] basilico fresco
  20 foglie (10g)

Prodotti da forno

- [ ] panini Kaiser
  1 panino (Ø 9 cm) (57g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (64mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 1/3 cucchiaio (35mL)
- [ ] salsa per marinare
  5 cucchiaio (74mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] Pompelmo
  1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- [ ] olive verdi
  18 grande (79g)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (15mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  1/2 lbs (252g)
- [ ] salmone
  1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] sirloin crudo
  1 1/2 lbs (680g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  1/2 stecca (57g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1/3 tazza (33g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  1/2 cucchiaio (0mL)
- [ ] salsa barbecue
  1/3 tazza (95g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] ceci in scatola
  1/2 lattina/e (224g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

10 oz - 397 kcal 63g proteine 16g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
olio
2 cucchiaino (9mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. IN PADELLA: Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. AL FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. AL GRILL/GRIGLIA: Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. TUTTI: Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Spicchi di patata dolce

174 kcal 2g proteine 6g grassi 24g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Padella con bistecca e funghi

6 oz di bistecca - 422 kcal 37g proteine 29g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sirloin crudo
6 oz (170g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
burro
1 cucchiaino (5g)
dijon
3 pizzico (2g)
rosmarino, essiccato
1 1/2 pizzico (0g)
funghi, affettato
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

sirloin crudo
3/4 lbs (340g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
dijon
1/4 cucchiaio (4g)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
funghi, affettato
6 oz (170g)

1. Condisci la bistecca con un po' di sale/pepe.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Quando l'olio è caldo, aggiungi la bistecca e cuoci 5-7 minuti per lato o fino al grado di cottura desiderato.
4. Togli la bistecca dalla padella e mettila da parte a riposare.
5. Aggiungi burro, funghi, dijon, rosmarino e un po' di sale/pepe nella padella e mescola. Cuoci i funghi fino a quando sono teneri, circa 5 minuti.
6. Servi la bistecca con il composto di funghi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Salmone al formaggio e aglio

367 kcal 28g proteine 27g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
2 1/2 cucchiaio (17g)
salmone
4 oz (113g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
1/3 tazza (33g)
salmone
1/2 lbs (227g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Piselli sugar snap al burro

214 kcal 6g proteine 15g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal 5g proteine 10g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Bocconcini di bistecca

6 oz - 422 kcal 35g proteine 31g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

sirloin crudo
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
aglio, a dadini
3/4 spicchio(i) (2g)
burro, a temperatura ambiente
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

sirloin crudo
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
aglio, a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)
burro, a temperatura ambiente
3/4 cucchiaio (11g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal 58g proteine 11g grassi 30g carboidrati 2g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole (45g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal 2g proteine 0g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Dà 1 pompelmo porzioni

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Mais

139 kcal 4g proteine 1g grassi 25g carboidrati 3g fibre

chicchi di mais surgelati
1 tazza (136g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tilapia al forno alla italiana

9 oz - 367 kcal 54g proteine 10g grassi 12g carboidrati 4g fibre

Dà 9 oz porzioni

miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)
pomodori schiacciati in scatola
3/8 lattina (152g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Preriscaldare il forno a 375 °F (190 °C). Scaldare l'olio in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e cuocere per circa 8 minuti, finché è morbida e dorata.
2. Unire metà dei pomodori e metà del condimento italiano. Condire con un pizzico di sale e pepe. Adagiare la tilapia sopra il composto, poi distribuire i pomodori rimanenti e il condimento sul pesce. Aggiungere un altro pizzico di sale e pepe.
3. Trasferire la padella nel forno e cuocere per circa 15 minuti, o fino a quando il pesce è cotto. Controllare per evitare di cuocere troppo.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di ceci facile

117 kcal 6g proteine 2g grassi 13g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaio (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal 60g proteine 19g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
3 pizzico (2g)
olive verdi
9 grande (40g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
basilico fresco, sminuzzato
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal 54g proteine 6g grassi 55g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

salsa barbecue
2 2/3 cucchiaio (48g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
patate dolci, tagliato a metà
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
patate dolci, tagliato a metà
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiaiate di pollo.
7. Servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Piselli mangiatutto

164 kcal 11g proteine 1g grassi 16g carboidrati 12g fibre

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal 63g proteine 11g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
salsa per marinare
5 cucchiaio (75mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.