

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 2000 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 1956 kcal ● 174g proteine (36%) ● 46g grassi (21%) ● 187g carboidrati (38%) ● 25g fibre (5%)

Pranzo

960 kcal, 58g proteine, 114g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



Pasta con sugo di carne
842 kcal

Cena

995 kcal, 116g proteine, 73g carboidrati netti, 23g grassi



Panino con pollo alla griglia
2 panino(i)- 919 kcal



Uva
77 kcal

Giorno 2 1956 kcal ● 174g proteine (36%) ● 46g grassi (21%) ● 187g carboidrati (38%) ● 25g fibre (5%)

Pranzo

960 kcal, 58g proteine, 114g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



Pasta con sugo di carne
842 kcal

Cena

995 kcal, 116g proteine, 73g carboidrati netti, 23g grassi



Panino con pollo alla griglia
2 panino(i)- 919 kcal



Uva
77 kcal

Giorno 3 2033 kcal ● 167g proteine (33%) ● 92g grassi (41%) ● 112g carboidrati (22%) ● 22g fibre (4%)

Pranzo

1060 kcal, 90g proteine, 67g carboidrati netti, 44g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Panino con roast beef e sottaceti
2 panino(i)- 907 kcal

Cena

970 kcal, 77g proteine, 45g carboidrati netti, 48g grassi



Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal



Purè di patate istantaneo
207 kcal



Broccoli al burro
2 3/4 tazza(e)- 367 kcal

Giorno 4

2033 kcal ● 167g proteine (33%) ● 92g grassi (41%) ● 112g carboidrati (22%) ● 22g fibre (4%)

Pranzo

1060 kcal, 90g proteine, 67g carboidrati netti, 44g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Panino con roast beef e sottaceti
2 panino(i)- 907 kcal

Cena

970 kcal, 77g proteine, 45g carboidrati netti, 48g grassi



Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal



Purè di patate istantaneo
207 kcal



Broccoli al burro
2 3/4 tazza(e)- 367 kcal

Giorno 5

1985 kcal ● 198g proteine (40%) ● 68g grassi (31%) ● 125g carboidrati (25%) ● 23g fibre (5%)

Pranzo

975 kcal, 85g proteine, 62g carboidrati netti, 36g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal



Purè di patate dolci con burro
374 kcal

Cena

1010 kcal, 113g proteine, 63g carboidrati netti, 32g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal



Miscela di riso aromatizzata
287 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Giorno 6

1955 kcal ● 176g proteine (36%) ● 90g grassi (41%) ● 75g carboidrati (15%) ● 34g fibre (7%)

Pranzo

975 kcal, 85g proteine, 62g carboidrati netti, 36g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal



Purè di patate dolci con burro
374 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 54g grassi



Insalata di tonno e avocado
982 kcal

Giorno 7

2034 kcal ● 181g proteine (36%) ● 94g grassi (41%) ● 81g carboidrati (16%) ● 36g fibre (7%)

Pranzo

1055 kcal, 89g proteine, 68g carboidrati netti, 39g grassi



Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal



Pollo al ranch
12 oz- 691 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Cena

980 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 54g grassi



Insalata di tonno e avocado
982 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
- sale
1/2 oz (12g)
- pepe nero
3 g (3g)
- dijon
6 cucchiaino (90g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
24 foglie (12g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (7g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)

Legumi e prodotti a base di legumi

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

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 1/2 piccolo (96g)
- pomodori
7 medio intero (~6,4 cm dia.) (865g)
- prezzemolo fresco
1 1/2 rametti (2g)
- sottaceti
16 fette (112g)
- miscela per purè istantaneo
4 oz (113g)
- broccoli surgelati
9 1/2 tazza (865g)
- patate dolci
4 1/2 patata dolce, 12,5 cm (945g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1/2 lbs (228g)

Grassi e oli

Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 1/2 lbs (2932g)

Altro

- insalata mista
5 1/2 tazza (165g)
- preparato per condimento ranch
3/8 bustina (30 g) (11g)

Prodotti da forno

- panini Kaiser
4 panino (Ø 9 cm) (228g)
- pane
8 fetta(e) (256g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
2 2/3 tazza (245g)
- olive verdi
24 grande (106g)
- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio a fette
8 fetta (20 g ciasc.) (152g)
- burro
1 stecca (119g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
1 lbs (454g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

Pesci e frutti di mare

olio
1 1/2 oz (47mL)

olio d'oliva
1 oz (27mL)

condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)

tonno in scatola
4 1/2 lattina (774g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di ceci facile

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



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (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 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (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!

Pasta con sugo di carne

842 kcal ● 52g proteine ● 21g grassi ● 101g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (252g)
tacchino macinato, crudo
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1/2 lbs (228g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)
tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)

1. Aggiungi l'olio in una casseruola e scalda a fuoco medio. Aggiungi sale, pepe e tacchino e cuoci fino a cottura (dovrebbe essere tutto brunito e compatto). Mescola/schiaccia il tacchino di tanto in tanto per ottenere la consistenza desiderata.
2. Aggiungi la salsa per pasta.
3. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
4. Condisci la pasta con la salsa e gusta.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con roast beef e sottaceti

2 panino(i) - 907 kcal ● 78g proteine ● 40g grassi ● 50g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta(e) (128g)
roast beef affettato
1/2 lbs (227g)
formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (76g)
sottaceti
8 fette (56g)
dijon
2 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta(e) (256g)
roast beef affettato
1 lbs (454g)
formaggio a fette
8 fetta (20 g ciasc.) (152g)
sottaceti
16 fette (112g)
dijon
4 cucchiaino (60g)

1. Assembla il panino spalmandovi della senape su una fetta di pane e aggiungendo gli altri ingredienti. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

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.

Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
burro
1 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
burro
2 cucchiaino (27g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo al ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

condimento ranch

3 cucchiaio (45mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

preparato per condimento ranch

3/8 bustina (30 g) (11g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con pollo alla griglia

2 panino(i) - 919 kcal ● 115g proteine ● 22g grassi ● 61g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

pomodori

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

dijon

1 cucchiaino (15g)

panini Kaiser

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (907g)

pomodori

12 fetta/e sottili/piccole (180g)

insalata mista

1 tazza (30g)

dijon

2 cucchiaino (30g)

panini Kaiser

4 panino (Ø 9 cm) (228g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Uva

77 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 1/3 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 2/3 tazza (245g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Purè di patate istantaneo

207 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 40g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela per purè istantaneo
4 oz (113g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Broccoli al burro

2 3/4 tazza(e) - 367 kcal ● 8g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 3/4 tazza (250g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
burro
2 3/4 cucchiaio (39g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/3 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
5 1/2 tazza (501g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
burro
1/3 tazza (78g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaino (7g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. **IN PADELLA**
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. **AL FORNO**
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Miscela di riso aromatizzata

287 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



miscela di riso aromatizzato

1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di tonno e avocado

982 kcal ● 91g proteine ● 54g grassi ● 13g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (226g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
tonno in scatola
2 1/4 lattina (387g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (101g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (39g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 1/4 avocado (452g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1/2 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
tonno in scatola
4 1/2 lattina (774g)
pomodori
1 tazza, tritata (203g)
cipolla, tritato finemente
1 piccolo (79g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.