

Dieta - Menu per dieta a digiuno intermittente da 2100 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.strongrastr.com>

Giorno 1 2089 kcal ● 179g proteine (34%) ● 83g grassi (36%) ● 131g carboidrati (25%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1050 kcal, 74g proteine, 84g carboidrati netti, 41g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Panino con pollo glassato alla senape e miele
1 panino- 557 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



Patatine fritte al forno
290 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
15 oz- 749 kcal

Giorno 2 2089 kcal ● 179g proteine (34%) ● 83g grassi (36%) ● 131g carboidrati (25%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1050 kcal, 74g proteine, 84g carboidrati netti, 41g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal



Panino con pollo glassato alla senape e miele
1 panino- 557 kcal

Cena

1040 kcal, 104g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



Patatine fritte al forno
290 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
15 oz- 749 kcal

Giorno 3 2050 kcal ● 145g proteine (28%) ● 56g grassi (25%) ● 216g carboidrati (42%) ● 24g fibre (5%)

Pranzo

1025 kcal, 63g proteine, 134g carboidrati netti, 25g grassi



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
1 1/2 panino(i)- 683 kcal



Succo di frutta
3 tazza(e)- 344 kcal

Cena

1025 kcal, 82g proteine, 82g carboidrati netti, 32g grassi



Verdure miste
1 1/2 tazza(e)- 146 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
10 2/3 oz- 395 kcal



Patatine fritte al forno
483 kcal

Giorno 4

2077 kcal ● 149g proteine (29%) ● 89g grassi (39%) ● 144g carboidrati (28%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

1055 kcal, 67g proteine, 62g carboidrati netti, 57g grassi



Club di prosciutto e formaggio in wrap
2 1/2 wrap(i)- 1055 kcal

Cena

1025 kcal, 82g proteine, 82g carboidrati netti, 32g grassi



Verdure miste
1 1/2 tazza(e)- 146 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
10 2/3 oz- 395 kcal



Patatine fritte al forno
483 kcal

Giorno 5

2085 kcal ● 163g proteine (31%) ● 107g grassi (46%) ● 92g carboidrati (18%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

1055 kcal, 67g proteine, 62g carboidrati netti, 57g grassi



Club di prosciutto e formaggio in wrap
2 1/2 wrap(i)- 1055 kcal

Cena

1030 kcal, 96g proteine, 30g carboidrati netti, 49g grassi



Uva
73 kcal



Insalata di pollo con salsa verde
958 kcal

Giorno 6

2090 kcal ● 145g proteine (28%) ● 125g grassi (54%) ● 64g carboidrati (12%) ● 31g fibre (6%)

Pranzo

1045 kcal, 61g proteine, 15g carboidrati netti, 76g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Cosce di pollo Buffalo
12 oz- 700 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteine, 50g carboidrati netti, 49g grassi



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Insalata di tonno e avocado
873 kcal

Giorno 7

2090 kcal ● 145g proteine (28%) ● 125g grassi (54%) ● 64g carboidrati (12%) ● 31g fibre (6%)

Pranzo

1045 kcal, 61g proteine, 15g carboidrati netti, 76g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Cosce di pollo Buffalo
12 oz- 700 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteine, 50g carboidrati netti, 49g grassi



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Insalata di tonno e avocado
873 kcal

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)
- salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)
- salsa verde
2 cucchiaio (32g)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2270g)

Prodotti da forno

- panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
- panini per hamburger
1 1/2 panino(i) (77g)
- tortillas di farina
5 tortilla (Ø ~18–20 cm) (245g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
1/4 lbs (126g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
8 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1050g)
- patate
4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1476g)
- lattuga romana (romaine)
6 1/2 foglia interna (39g)
- verdure miste surgelate
3 tazza (405g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 mazzo (255g)
- cipolla
1 piccolo (70g)

Altro

- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
- cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
11 1/2 g (11g)
- pepe nero
2 1/4 g (2g)
- peperoncino in polvere
5 cucchiaino (14g)
- basilico fresco
30 foglie (15g)
- pepe al limone
4 cucchiaino (9g)
- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)

Frutta e succhi di frutta

- olive verdi
30 grande (132g)
- succo di frutta
48 fl oz (1440mL)
- uva
1 1/4 tazza (115g)
- avocado
4 avocado (804g)
- limone
1 1/2 piccolo (87g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
1 1/4 lbs (567g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri
4 cucchiaio (60g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Grassi e oli

- salsa miele e senape**
4 cucchiaio (60g)
 - olio**
2 2/3 oz (81mL)
 - olio d'oliva**
1 1/3 oz (43mL)
 - condimento ranch**
1 cucchiaio (15mL)
 - maionese**
5 cucchiaio (75mL)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Panino con pollo glassato alla senape e miele

1 panino - 557 kcal ● 38g proteine ● 27g grassi ● 38g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (113g)

panini Kaiser

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

formaggio

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

pomodori

2 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (40g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

salsa miele e senape, diviso

2 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

panini Kaiser

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

formaggio

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

pomodori

4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

salsa miele e senape, diviso

4 cucchiaio (60g)

1. Ricopri il petto di pollo con metà della senape e miele.
2. Cuoci il pollo in una padella a fuoco medio-alto per circa 5 minuti per lato o fino a raggiungere i 165 F (75 C). Rimuovi dalla padella e metti il formaggio sopra mentre il pollo è ancora caldo.
3. Spalma la salsa rimanente sulle metà del panino.
4. Metti il pollo sulla base del panino; completa con lattuga, pomodoro e la parte superiore del panino. Servi.
5. Per prepararlo in grandi quantità: cuoci il pollo e conservalo in frigorifero separato dagli altri ingredienti del panino. Assembla il panino il giorno in cui lo consumi per risultati migliori. Riscalda il pollo se desideri.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 1/2 panino(i) - 683 kcal ● 58g proteine ● 23g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

salsa barbecue

3 cucchiaio (51g)

panini per hamburger

1 1/2 panino(i) (77g)

condimento ranch

1 cucchiaio (15mL)

lattuga romana (romaine)

1 1/2 foglia interna (9g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
4. Servi.

Succo di frutta

3 tazza(e) - 344 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

succo di frutta

24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Club di prosciutto e formaggio in wrap

2 1/2 wrap(i) - 1055 kcal ● 67g proteine ● 57g grassi ● 62g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

maionese

2 1/2 cucchiaio (38mL)

lattuga romana (romaine)

2 1/2 foglia interna (15g)

affettati di prosciutto

10 oz (284g)

tortillas di farina

2 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (123g)

pomodori

5 fetta, media (≈0,6 cm spessa)

(100g)

formaggio

5 cucchiaio, grattugiato (35g)

Per tutti i 2 pasti:

maionese

5 cucchiaio (75mL)

lattuga romana (romaine)

5 foglia interna (30g)

affettati di prosciutto

1 1/4 lbs (567g)

tortillas di farina

5 tortilla (Ø ~18–20 cm) (245g)

pomodori

10 fetta, media (≈0,6 cm spessa)

(200g)

formaggio

10 cucchiaio, grattugiato (70g)

1. Prepara il wrap secondo i tuoi gusti.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 mazzo (255g)

avocado, tritato

1 1/2 avocado (302g)

limone, spremuto

1 1/2 piccolo (87g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cosce di pollo Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteine ● 53g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaino (6mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 1/2 lbs (680g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

patate

3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate

1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)

(554g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Pollo al forno con pomodori e olive

15 oz - 749 kcal ● 100g proteine ● 31g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
15 pomodorini (255g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
5 pizzico (4g)
olive verdi
15 grande (66g)
pepe nero
5 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
15 oz (425g)
basilico fresco, sminuzzato
15 foglie (8g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
30 pomodorini (510g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
olive verdi
30 grande (132g)
pepe nero
1 1/4 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
5 cucchiaino (14g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
30 oz (851g)
basilico fresco, sminuzzato
30 foglie (15g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Verdure miste

1 1/2 tazza(e) - 146 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 tazza (405g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
pepe al limone
2 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe al limone
4 cucchiaino (9g)

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.

Patatine fritte al forno

483 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

patate
1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm)
(461g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
2 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)
(923g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
 2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
 3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Uva

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



uva
1 1/4 tazza (115g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo con salsa verde

958 kcal ● 95g proteine ● 49g grassi ● 19g carboidrati ● 16g fibre



salsa verde
2 cucchiaio (32g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)
insalata mista
3 tazza (90g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
4 cucchiaio (60g)
avocado, affettato
4 fette (100g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bisticchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Aggiungere i fagioli neri nella padella e cuocerli finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togliere dal fuoco e mettere da parte.
3. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
4. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, i fagioli, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
insalata mista
4 tazza (120g)
tonno in scatola
4 lattina (688g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
cipolla, tritato finemente
1 piccolo (70g)

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.
-