

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 2700 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 2660 kcal ● 206g proteine (31%) ● 97g grassi (33%) ● 199g carboidrati (30%) ● 41g fibre (6%)

Pranzo

1275 kcal, 107g proteine, 60g carboidrati netti, 57g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Insalata di tonno e avocado

873 kcal

Cena

1385 kcal, 98g proteine, 139g carboidrati netti, 41g grassi



Curry di pollo con riso

1042 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal

Giorno 2 2739 kcal ● 197g proteine (29%) ● 105g grassi (34%) ● 217g carboidrati (32%) ● 35g fibre (5%)

Pranzo

1355 kcal, 99g proteine, 78g carboidrati netti, 64g grassi



Uva

116 kcal



Panino con insalata di tonno

2 1/2 panino(i)- 1239 kcal

Cena

1385 kcal, 98g proteine, 139g carboidrati netti, 41g grassi



Curry di pollo con riso

1042 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal

Giorno 3 2727 kcal ● 234g proteine (34%) ● 138g grassi (46%) ● 108g carboidrati (16%) ● 29g fibre (4%)

Pranzo

1355 kcal, 99g proteine, 78g carboidrati netti, 64g grassi



Uva

116 kcal



Panino con insalata di tonno

2 1/2 panino(i)- 1239 kcal

Cena

1370 kcal, 135g proteine, 30g carboidrati netti, 74g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1011 kcal



Semi di girasole

361 kcal

Giorno 4 2657 kcal ● 262g proteine (39%) ● 118g grassi (40%) ● 109g carboidrati (16%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1285 kcal, 126g proteine, 80g carboidrati netti, 44g grassi



Lenticchie
521 kcal



Petti di pollo alla Caesar
13 1/3 oz- 765 kcal

Cena

1370 kcal, 135g proteine, 30g carboidrati netti, 74g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
1011 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Giorno 5 2694 kcal ● 199g proteine (29%) ● 135g grassi (45%) ● 130g carboidrati (19%) ● 41g fibre (6%)

Pranzo

1355 kcal, 77g proteine, 82g carboidrati netti, 73g grassi



Wrap semplice con prosciutto e formaggio
2 wrap(i)- 1210 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Cena

1335 kcal, 122g proteine, 48g carboidrati netti, 62g grassi



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Insalata di pollo con salsa verde
1197 kcal

Giorno 6 2692 kcal ● 256g proteine (38%) ● 102g grassi (34%) ● 159g carboidrati (24%) ● 29g fibre (4%)

Pranzo

1360 kcal, 79g proteine, 89g carboidrati netti, 69g grassi



Lenticchie
521 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Salsiccia italiana
3 salsiccia- 771 kcal

Cena

1335 kcal, 177g proteine, 70g carboidrati netti, 33g grassi



Farro
1 tazze, cotte- 370 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
26 oz- 962 kcal

Giorno 7 2692 kcal ● 256g proteine (38%) ● 102g grassi (34%) ● 159g carboidrati (24%) ● 29g fibre (4%)

Pranzo

1360 kcal, 79g proteine, 89g carboidrati netti, 69g grassi



Lenticchie
521 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Salsiccia italiana
3 salsiccia- 771 kcal

Cena

1335 kcal, 177g proteine, 70g carboidrati netti, 33g grassi



Farro
1 tazze, cotte- 370 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
26 oz- 962 kcal

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 1/3 tazza (247g)

Altro

- salsa al curry
1 1/3 vasetto (425 g) (567g)
- insalata mista
12 3/4 tazza (383g)
- farro
1 tazza (208g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
6 salsicciotto (646g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 1/2 lbs (3865g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
- maionese
9 1/2 cucchiaio (143mL)
- olio
2 1/2 oz (80mL)
- condimento Caesar
1/4 tazza (49g)
- condimento per insalata
4 cucchiaio (62mL)
- olio d'oliva
5 cucchiaino (24mL)

Verdure e prodotti vegetali

- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 lbs (910g)
- pomodori
2 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (342g)
- cipolla
1/2 piccolo (35g)
- sedano crudo
2 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (43g)
- carote
2 1/2 medio (160g)
- lattuga romana (romaine)
5/8 testa (387g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio parmigiano
3 1/3 cucchiaio (17g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (6g)
- pepe nero
1 cucchiaino (1g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
- cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
- pepe al limone
3 1/4 cucchiaio (22g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
6 lattina (1053g)

Prodotti da forno

- pane
10 fetta (320g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
2 1/4 cucchiaino (1mL)
- salsa verde
2 1/2 cucchiaio (40g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
4 oz (113g)
- semi di zucca tostati, non salati
5 cucchiaio (37g)

Bevande

- acqua
17 tazza(e) (4029mL)

Frutta e succhi di frutta

- kiwi
2 frutto (138g)
 - avocado
1 1/2 avocado (326g)
 - succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
 - uva
4 tazza (368g)
 - nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
-

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 1/4 tazza (432g)
- fagioli neri
5 cucchiaio (75g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 kiwi porzioni

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

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



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)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con insalata di tonno

2 1/2 panino(i) - 1239 kcal ● 97g proteine ● 64g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pane
5 fetta (160g)
maionese
1/4 tazza (56mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
tonno in scatola
3/4 lbs (354g)
sedano crudo, tritato
1 1/4 gambo piccolo (12,5 cm)
(21g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
10 fetta (320g)
maionese
1/2 tazza (113mL)
pepe nero
5 pizzico (1g)
sale
5 pizzico (2g)
tonno in scatola
1 1/2 lbs (709g)
sedano crudo, tritato
2 1/2 gambo piccolo (12,5 cm)
(43g)

1. Scola il tonno.
 2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
 3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



acqua

3 tazza(e) (711mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

3/4 tazza (144g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Petti di pollo alla Caesar

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g proteine ● 43g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (378g)

condimento Caesar

3 1/3 cucchiaino (49g)

formaggio parmigiano

3 1/3 cucchiaino (17g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
 3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
 4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
 5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap semplice con prosciutto e formaggio

2 wrap(i) - 1210 kcal ● 71g proteine ● 68g grassi ● 71g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 wrap(i) porzioni

formaggio a fette

4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

maionese

2 cucchiaio (30mL)

pomodori

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

affettati di prosciutto

1/2 lbs (227g)

lattuga romana (romaine)

2 foglia interna (12g)

tortillas di farina, ~10" di diametro

2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

1. Spalma la maionese sulla tortilla.
2. Metti prosciutto, formaggio, lattuga e pomodoro sopra la maionese.
3. Arrotola la tortilla e gusta.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (17mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

carote, affettato

3/8 medio (23g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

acqua

3 tazza(e) (711mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

3/4 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

6 tazza(e) (1422mL)

sale

3 pizzico (2g)

lenticchie crude, sciacquate

1 1/2 tazza (288g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Salsiccia italiana

3 salsiccia - 771 kcal ● 42g proteine ● 63g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia di maiale italiana, cruda
3 salsicciotto (323g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia di maiale italiana, cruda
6 salsicciotto (646g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di 1/2". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Curry di pollo con riso

1042 kcal ● 80g proteine ● 27g grassi ● 114g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

riso bianco a chicco lungo

2/3 tazza (123g)

salsa al curry

2/3 vasetto (425 g) (283g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti da 1/2 pollice

2/3 lbs (299g)

Per tutti i 2 pasti:

riso bianco a chicco lungo

1 1/3 tazza (247g)

salsa al curry

1 1/3 vasetto (425 g) (567g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti da 1/2 pollice

1 1/3 lbs (597g)

1. Cuocere il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, cuocere i cubetti di pollo in una padella antiaderente fino a quando sono quasi cotti.
3. Scolare l'eventuale liquido in eccesso e versare la salsa al curry. Portare a sobbollire e cuocere fino a quando il pollo è cotto.
4. Servire il curry di pollo sul riso.

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

2 tazza (60g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (30mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1 tazza (118g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 tazza (120g)

vinaigrette balsamica

4 cucchiaino (60mL)

edamame, surgelato, sgusciato

2 tazza (236g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1011 kcal ● 118g proteine ● 45g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
aceto di mele
1 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1/2 lbs (255g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
18 oz (504g)
carote, tagliato a fette sottili
1 medio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/4 tazza (68mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
aceto di mele
2 1/4 cucchiaino (1mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
18 oz (510g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
2 1/4 lbs (1008g)
carote, tagliato a fette sottili
2 1/4 medio (137g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Nettarina

2 nectarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 nectarina(e) porzioni

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.

Insalata di pollo con salsa verde

1197 kcal ● 119g proteine ● 61g grassi ● 23g carboidrati ● 20g fibre



salsa verde
2 1/2 cucchiaio (40g)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
semi di zucca tostati, non salati
5 cucchiaio (37g)
insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
15 oz (425g)
pomodori, tritato
1 1/4 pomodoro roma (100g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
5 cucchiaio (75g)
avocado, affettato
5 fette (125g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera 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

Farro

1 tazze, cotte - 370 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 66g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 2 pasti:

farro
1 tazza (208g)
acqua
8 tazza(e) (1896mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. scola e servi.

Petto di pollo al limone e pepe

26 oz - 962 kcal ● 165g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
26 oz (728g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)
pepe al limone
5 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/4 lbs (1456g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (24mL)
pepe al limone
3 1/4 cucchiaino (22g)

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.