

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2900 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

2926 kcal ● 249g proteine (34%) ● 206g grassi (63%) ● 14g carboidrati (2%) ● 6g fibre (1%)

Pranzo

1525 kcal, 121g proteine, 6g carboidrati netti, 112g grassi



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



Pollo fritto low carb

24 oz- 1404 kcal

Cena

1400 kcal, 127g proteine, 8g carboidrati netti, 94g grassi



Pollo allo spiedo

14 oz- 833 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

569 kcal

Giorno 2

2895 kcal ● 219g proteine (30%) ● 216g grassi (67%) ● 12g carboidrati (2%) ● 7g fibre (1%)

Pranzo

1525 kcal, 121g proteine, 6g carboidrati netti, 112g grassi



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



Pollo fritto low carb

24 oz- 1404 kcal

Cena

1370 kcal, 98g proteine, 6g carboidrati netti, 104g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal



Salmon e fritto con pecan e pesto

16 oz- 1290 kcal

Giorno 3

2868 kcal ● 202g proteine (28%) ● 203g grassi (64%) ● 31g carboidrati (4%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1405 kcal, 64g proteine, 21g carboidrati netti, 115g grassi



Salsiccia italiana

4 salsiccia- 1028 kcal



Asparagi

376 kcal

Cena

1465 kcal, 138g proteine, 10g carboidrati netti, 88g grassi



Involto di lattuga con pollo Buffalo

5 involtino(i)- 1098 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Giorno 4

2915 kcal ● 270g proteine (37%) ● 186g grassi (57%) ● 29g carboidrati (4%) ● 11g fibre (1%)

Pranzo

1405 kcal, 64g proteine, 21g carboidrati netti, 115g grassi



Salsiccia italiana

4 salsiccia- 1028 kcal



Asparagi

376 kcal

Cena

1510 kcal, 207g proteine, 8g carboidrati netti, 71g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

407 kcal



Petto di pollo al balsamico

28 oz- 1105 kcal

Giorno 5

2890 kcal ● 294g proteine (41%) ● 177g grassi (55%) ● 16g carboidrati (2%) ● 14g fibre (2%)

Pranzo

1480 kcal, 180g proteine, 4g carboidrati netti, 82g grassi



Arrosto di manzo

1319 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal

Cena

1410 kcal, 114g proteine, 11g carboidrati netti, 95g grassi



Merluzzo arrostito semplice

16 oz- 593 kcal



Broccoli al burro

3 2/3 tazza(e)- 490 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal

Giorno 6

2890 kcal ● 294g proteine (41%) ● 177g grassi (55%) ● 16g carboidrati (2%) ● 14g fibre (2%)

Pranzo

1480 kcal, 180g proteine, 4g carboidrati netti, 82g grassi



Arrosto di manzo

1319 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal

Cena

1410 kcal, 114g proteine, 11g carboidrati netti, 95g grassi



Merluzzo arrostito semplice

16 oz- 593 kcal



Broccoli al burro

3 2/3 tazza(e)- 490 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal

Giorno 7

2950 kcal ● 243g proteine (33%) ● 201g grassi (61%) ● 25g carboidrati (3%) ● 17g fibre (2%)

Pranzo

1495 kcal, 77g proteine, 10g carboidrati netti, 122g grassi



Noci pecan

3/4 tazza- 549 kcal



Involtino di lattuga con insalata di salmone

944 kcal

Cena

1455 kcal, 167g proteine, 15g carboidrati netti, 79g grassi



Zoodles base

1 zucchina- 145 kcal



Tilapia al parmigiano al grill

26 2/3 oz- 1311 kcal

Grassi e oli

- olio
3 oz (88mL)
- olio d'oliva
1/3 lbs (165mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 tazza (106mL)
- maionese
1/2 tazza (128mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (426g)
- zucchine
5 1/2 grande (1793g)
- aglio
1 1/4 spicchio (4g)
- asparagi
1 1/2 lbs (680g)
- lattuga romana (romaine)
11 foglia esterna (308g)
- broccoli surgelati
7 1/3 tazza (667g)
- cipolla
3 cucchiaio, tritato (45g)
- sedano crudo
3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
3 cucchiaio (45mL)
- salsa pesto
4 cucchiaio (64g)
- salsa Frank's Red Hot
6 3/4 cucchiaio (101mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
- sale
2/3 oz (19g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)

Altro

- cosce di pollo con pelle
3 lbs (1361g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1 1/2 oz (43g)
- pollo allo spiedo, cotto
14 oz (397g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
8 salsicciotto (861g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (3g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
10 fetta(e) (283g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (453g)
- merluzzo, crudo
2 lbs (907g)
- salmone in scatola
3 lattina/e 140 g (non scolata/e) (426g)
- tilapia cruda
1 2/3 lbs (747g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
5 oz (142g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
6 cucchiaio (93mL)
- avocado
5/6 avocado (167g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1361g)

Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo
2 arrosto (1516g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro**
1 stecca (128g)
 - formaggio parmigiano**
6 3/4 cucchiaio (42g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
pomodori
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(364g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pollo fritto low carb

24 oz - 1404 kcal ● 120g proteine ● 102g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa piccante
1 1/2 cucchiaino (23mL)
condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante
3 cucchiaino (45mL)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
cosce di pollo con pelle
3 lbs (1361g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1 1/2 oz (43g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia italiana

4 salsiccia - 1028 kcal ● 56g proteine ● 84g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia di maiale italiana, cruda
4 salsicciotto (430g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia di maiale italiana, cruda
8 salsicciotto (861g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. **Padella:** Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". 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.

Asparagi

376 kcal ● 8g proteine ● 31g grassi ● 9g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

asparagi
3/4 lbs (340g)
succo di limone
2 1/4 cucchiaino (34mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

asparagi
1 1/2 lbs (680g)
succo di limone
1/4 tazza (68mL)
sale
1/2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
olio d'oliva
1/4 tazza (68mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
 2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
 3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
 4. Togliere dal fuoco e servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arrosto di manzo

1319 kcal ● 178g proteine ● 68g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

arrosto di girello di manzo

1 arrosto (758g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

arrosto di girello di manzo

2 arrosto (1516g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
 3. Affetta e servi.
-

Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

zucchine

1 medio (196g)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

zucchine

2 medio (392g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
 3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3/4 tazza porzioni

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con insalata di salmone

944 kcal ● 70g proteine ● 69g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



salmone in scatola
3 lattina/e 140 g (non scolata/e)
(426g)
maionese
6 cucchiaio (90mL)
cipolla
3 cucchiaio, tritato (45g)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
lattuga romana (romaine)
6 foglia esterna (168g)
sedano crudo, a dadini
3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
4. Arrotola per creare l'involtino.
5. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo allo spiedo

14 oz - 833 kcal ● 89g proteine ● 53g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

pollo allo spiedo, cotto
14 oz (397g)

1. Sfilacciare il pollo dalle ossa.
2. Servire.

Spaghetti di zucchine con pancetta

569 kcal ● 39g proteine ● 41g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



zucchine
1 3/4 medio (343g)
bacon, crudo
3 1/2 fetta(e) (99g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
zucchine
1/2 medio (98g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Salmone al forno con pecan e pesto

16 oz - 1290 kcal ● 97g proteine ● 97g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 16 oz porzioni

salmone

2 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (453g)

noci pecan

2 2/3 cucchiaio, tritato (18g)

salsa pesto

4 cucchiaio (64g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone. Poi ricopri il filetto con le noci pecan tritate.
3. Posiziona il salmone con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

5 involtino(i) - 1098 kcal ● 134g proteine ● 52g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



Dà 5 involtino(i) porzioni

sale

3 1/3 pizzico (2g)

pepe nero

3 1/3 pizzico, macinato (1g)

salsa Frank's Red Hot

6 2/3 cucchiaio (100mL)

lattuga romana (romaine)

5 foglia esterna (140g)

olio

2 1/2 cucchiaino (12mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

1 1/4 lbs (567g)

pomodori, tagliato a metà

6 2/3 cucchiaio di pomodorini (62g)

avocado, tritato

5/6 avocado (167g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involentino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Spaghetti di zucchine con pancetta

407 kcal ● 28g proteine ● 29g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



zucchine

1 1/4 medio (245g)

bacon, crudo

2 1/2 fetta(e) (71g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 28 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 3/4 lbs (794g)

vinaigrette balsamica

1/2 tazza (105mL)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (3g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Merluzzo arrostito semplice

16 oz - 593 kcal ● 81g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

2 cucchiaino (30mL)

merluzzo, crudo

1 lbs (453g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

4 cucchiaino (60mL)

merluzzo, crudo

2 lbs (907g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Broccoli al burro

3 2/3 tazza(e) - 490 kcal ● 11g proteine ● 42g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 2/3 tazza (334g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
burro
1/4 tazza (52g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
7 1/3 tazza (667g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
burro
1/2 tazza (104g)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
 3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zoodles base

1 zuccina - 145 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 zuccina porzioni

zucchine

1 grande (323g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.

Tilapia al parmigiano al grill

26 2/3 oz - 1311 kcal ● 163g proteine ● 69g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Dà 26 2/3 oz porzioni

formaggio parmigiano

6 2/3 cucchiaino (42g)

maionese

2 1/2 cucchiaino (37mL)

succo di limone

5 cucchiaino (25mL)

tilapia cruda

1 2/3 lbs (747g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

burro, ammorbidito

5 cucchiaino (24g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
3. Condisci il pesce con pepe e sale.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2–3 minuti. Gira i filetti e griglia per altri 2–3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
6. Griglia fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.