

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 3100 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 3053 kcal ● 341g proteine (45%) ● 170g grassi (50%) ● 29g carboidrati (4%) ● 10g fibre (1%)

Pranzo

1545 kcal, 165g proteine, 9g carboidrati netti, 93g grassi



Petto di pollo base
21 1/3 oz- 847 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio
698 kcal

Cena

1510 kcal, 176g proteine, 19g carboidrati netti, 78g grassi



Petto di pollo marinato
26 oz- 918 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
590 kcal

Giorno 2 3053 kcal ● 341g proteine (45%) ● 170g grassi (50%) ● 29g carboidrati (4%) ● 10g fibre (1%)

Pranzo

1545 kcal, 165g proteine, 9g carboidrati netti, 93g grassi



Petto di pollo base
21 1/3 oz- 847 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio
698 kcal

Cena

1510 kcal, 176g proteine, 19g carboidrati netti, 78g grassi



Petto di pollo marinato
26 oz- 918 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
590 kcal

Giorno 3 3043 kcal ● 220g proteine (29%) ● 222g grassi (66%) ● 33g carboidrati (4%) ● 8g fibre (1%)

Pranzo

1530 kcal, 94g proteine, 19g carboidrati netti, 117g grassi



Salsiccia italiana
3 salsiccia- 771 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
759 kcal

Cena

1515 kcal, 126g proteine, 13g carboidrati netti, 105g grassi



Braciola di maiale alla crema di chipotle
3 braciola(i) di maiale- 1362 kcal



Riso di cavolfiore
2 1/2 tazza(e)- 151 kcal

Giorno 4

3050 kcal ● 256g proteine (34%) ● 203g grassi (60%) ● 38g carboidrati (5%) ● 13g fibre (2%)

Pranzo

1530 kcal, 94g proteine, 19g carboidrati netti, 117g grassi



Salsiccia italiana
3 salsiccia- 771 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
759 kcal

Cena

1520 kcal, 162g proteine, 18g carboidrati netti, 86g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
22 oz- 814 kcal



Purea di cavolfiore al formaggio
706 kcal

Giorno 5

3087 kcal ● 299g proteine (39%) ● 191g grassi (56%) ● 32g carboidrati (4%) ● 11g fibre (1%)

Pranzo

1565 kcal, 137g proteine, 14g carboidrati netti, 106g grassi



"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon
649 kcal



Petti di pollo alla Caesar
16 oz- 918 kcal

Cena

1520 kcal, 162g proteine, 18g carboidrati netti, 86g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
22 oz- 814 kcal



Purea di cavolfiore al formaggio
706 kcal

Giorno 6

3064 kcal ● 258g proteine (34%) ● 202g grassi (59%) ● 34g carboidrati (4%) ● 19g fibre (3%)

Pranzo

1505 kcal, 77g proteine, 24g carboidrati netti, 116g grassi



Tritato di tacchino base
10 2/3 oz- 500 kcal



Asparagi
501 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro
505 kcal

Cena

1555 kcal, 181g proteine, 10g carboidrati netti, 86g grassi



Arrosti di manzo
1319 kcal



Pomodori al forno
4 pomodoro(i)- 238 kcal

Giorno 7

3064 kcal ● 258g proteine (34%) ● 202g grassi (59%) ● 34g carboidrati (4%) ● 19g fibre (3%)

Pranzo

1505 kcal, 77g proteine, 24g carboidrati netti, 116g grassi



Tritato di tacchino base
10 2/3 oz- 500 kcal



Asparagi
501 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro
505 kcal

Cena

1555 kcal, 181g proteine, 10g carboidrati netti, 86g grassi



Arrosti di manzo
1319 kcal



Pomodori al forno
4 pomodoro(i)- 238 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 2/3 lbs (4336g)
- tacchino macinato, crudo
1 1/3 lbs (605g)

Grassi e oli

- olio
5 oz (156mL)
- olio d'oliva
1 tazza (248mL)
- salsa per marinare
1 1/2 tazza (391mL)
- condimento Caesar
4 cucchiaino (59g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
14 medio (2711g)
- coriandolo fresco
3 cucchiaino, tritato (9g)
- cavolfiore
10 tazza, tritata (1088g)
- aglio
2 3/4 spicchio (8g)
- asparagi
2 lbs (907g)
- pomodori
8 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (728g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano
13 cucchiaino (66g)
- formaggio
3/4 lbs (357g)
- burro
1/2 tazza (128g)
- panna da montare (heavy cream)
1 tazza (242mL)

Altro

- salsiccia di maiale italiana, cruda
6 salsicciotto (646g)
- cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (284g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
11 1/2 fetta(e) (328g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
3/8 lattina (172mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela di spezie chipotle
1 cucchiaino (3g)
- pepe al limone
2 3/4 cucchiaino (19g)
- sale
1 1/2 cucchiaino (27g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (8g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
6 cucchiaino (90mL)

Prodotti a base di manzo

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo base

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
 1 1/3 lbs (597g)
olio
 4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
 2 2/3 lbs (1195g)
olio
 2 2/3 cucchiaio (40mL)

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.

Spaghetti di zucchine al formaggio

698 kcal ● 31g proteine ● 58g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
 1 1/3 medio (261g)
olio d'oliva
 4 cucchiaino (20mL)
formaggio parmigiano
 4 cucchiaino (7g)
formaggio
 1 tazza, grattugiata (113g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
 2 2/3 medio (523g)
olio d'oliva
 2 2/3 cucchiaio (40mL)
formaggio parmigiano
 2 2/3 cucchiaio (13g)
formaggio
 2 tazza, grattugiata (226g)

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 gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e riscalda fino a scioglimento.
3. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

759 kcal ● 52g proteine ● 54g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
2 1/3 medio (457g)
bacon, crudo
4 2/3 fetta(e) (132g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
4 2/3 medio (915g)
bacon, crudo
9 1/3 fetta(e) (264g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon

649 kcal ● 27g proteine ● 54g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

panna da montare (heavy cream)

2 cucchiaio (30mL)

burro

1 1/2 cucchiaio (21g)

sale

3 pizzico (2g)

cavolfiore

1 1/2 tazza, tritata (161g)

bacon, crudo

2 1/4 fetta(e) (64g)

aglio, tritato finemente

3/4 spicchio (2g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne il bacon in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Nel frattempo cuoci il bacon in una padella, tritalo e metti da parte il grasso.
4. Quando il composto di cavolfiore è morbido, versa il grasso del bacon e il bacon tritato sopra, quindi schiaccia e mescola con una forchetta.
5. Servi.

Petti di pollo alla Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteine ● 52g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

condimento Caesar

4 cucchiaio (59g)

formaggio parmigiano

4 cucchiaio (20g)

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 6 e giorno 7

Tritato di tacchino base

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

2/3 lbs (302g)

olio

1/2 cucchiaio (7mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

1 1/3 lbs (605g)

olio

1 cucchiaio (13mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Asparagi

501 kcal ● 10g proteine ● 41g grassi ● 12g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

asparagi
1 lbs (454g)
succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

asparagi
2 lbs (907g)
succo di limone
6 cucchiaio (90mL)
sale
2 cucchiaino (12g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
olio d'oliva
6 cucchiaio (90mL)

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.

"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro

505 kcal ● 7g proteine ● 45g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
4 pizzico (3g)
burro
2 cucchiaio (28g)
cavolfiore
2 tazza, tritata (214g)
panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaio (60mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 cucchiaino (6g)
burro
4 cucchiaio (57g)
cavolfiore
4 tazza, tritata (428g)
panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (120mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola adatta al microonde.
 2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
 3. Quando è morbido, schiaccia e mescola con una forchetta.
 4. Servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo marinato

26 oz - 918 kcal ● 164g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

26 oz (728g)

salsa per marinare

13 cucchiaio (195mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 1/4 lbs (1456g)

salsa per marinare

1 1/2 tazza (390mL)

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.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

590 kcal ● 12g proteine ● 50g grassi ● 15g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

3 1/4 medio (637g)

olio d'oliva

3 1/4 cucchiaio (49mL)

formaggio parmigiano

3 1/4 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

6 1/2 medio (1274g)

olio d'oliva

6 1/2 cucchiaio (98mL)

formaggio parmigiano

6 1/2 cucchiaio (33g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Bracirole di maiale alla crema di chipotle

3 braciola(i) di maiale - 1362 kcal ● 123g proteine ● 94g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 braciola(i) di maiale porzioni

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

3 braciola (555g)

latte di cocco in lattina

3/8 lattina (169mL)

miscela di spezie chipotle

1 cucchiaino (3g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

coriandolo fresco

3 cucchiaino, tritato (9g)

1. Strofinare le bracirole di maiale con olio, circa metà del condimento chipotle e sale/pepe a piacere.
2. Scaldare una padella bordata a fuoco medio e mettere le bracirole.
3. Cuocere su ogni lato per circa 4-5 minuti o fino a completa cottura.
4. Versare il latte di cocco nella padella e aggiungere il resto del condimento chipotle e il coriandolo tritato. Mescolare nella padella fino a che è ben amalgamato e riscaldato. Assaggiare per vedere se è necessario aggiungere altro condimento.
5. Servire.

Riso di cavolfiore

2 1/2 tazza(e) - 151 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato

2 1/2 tazza (284g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Petto di pollo al limone e pepe

22 oz - 814 kcal ● 140g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
22 oz (616g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe al limone
4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 3/4 lbs (1232g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (21mL)
pepe al limone
2 3/4 cucchiaino (19g)

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.

Purea di cavolfiore al formaggio

706 kcal ● 23g proteine ● 60g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore
2 1/3 tazza, tritata (250g)
burro
1 3/4 cucchiaio (25g)
panna da montare (heavy cream)
3 cucchiaio (47mL)
formaggio
2 1/3 fetta (30 g ciasc.) (65g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore
4 2/3 tazza, tritata (499g)
burro
1/4 tazza (50g)
panna da montare (heavy cream)
6 1/4 cucchiaio (93mL)
formaggio
4 2/3 fetta (30 g ciasc.) (131g)
sale
1 cucchiaino (7g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

1. Unisci tutti gli ingredienti (tranne il formaggio) in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da schiacciare con una forchetta, circa 5 minuti, ma i tempi variano in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Quando è morbido, schiaccia con una forchetta.
4. Disponi le fette di formaggio sopra e rimetti al microonde per un paio di minuti finché non si sciolgono.
5. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Pomodori al forno

4 pomodoro(i) - 238 kcal ● 3g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

4 cucchiaino (20mL)

pomodori

4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 2/3 cucchiaio (40mL)

pomodori

8 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(728g)

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.
-