

Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 1200 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 1182 kcal ● 120g proteine (41%) ● 27g grassi (21%) ● 96g carboidrati (32%) ● 19g fibre (6%)

Pranzo

570 kcal, 45g proteine, 51g carboidrati netti, 16g grassi



Hamburger teriyaki

1 hamburger(i)- 399 kcal



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Cena

610 kcal, 75g proteine, 45g carboidrati netti, 11g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal



Couscous

201 kcal

Giorno 2 1154 kcal ● 136g proteine (47%) ● 22g grassi (17%) ● 91g carboidrati (31%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

540 kcal, 61g proteine, 46g carboidrati netti, 11g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Merluzzo alla cajun

10 oz- 312 kcal



Lenticchie

116 kcal

Cena

610 kcal, 75g proteine, 45g carboidrati netti, 11g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal



Couscous

201 kcal

Giorno 3 1168 kcal ● 97g proteine (33%) ● 32g grassi (25%) ● 107g carboidrati (37%) ● 17g fibre (6%)

Pranzo

555 kcal, 66g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

554 kcal

Cena

615 kcal, 31g proteine, 74g carboidrati netti, 18g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal



Latte

2 tazza(e)- 298 kcal

Giorno 4

1131 kcal ● 110g proteine (39%) ● 30g grassi (24%) ● 87g carboidrati (31%) ● 17g fibre (6%)

Pranzo

555 kcal, 66g proteine, 33g carboidrati netti, 14g grassi



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce
554 kcal

Cena

575 kcal, 44g proteine, 55g carboidrati netti, 17g grassi



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
1 panino(i)- 456 kcal



Verdure miste
1 1/4 tazza(e)- 121 kcal

Giorno 5

1148 kcal ● 102g proteine (35%) ● 44g grassi (34%) ● 73g carboidrati (26%) ● 13g fibre (5%)

Pranzo

570 kcal, 58g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Pollo alla marsala
8 oz pollo- 466 kcal



Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Cena

575 kcal, 44g proteine, 55g carboidrati netti, 17g grassi



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
1 panino(i)- 456 kcal



Verdure miste
1 1/4 tazza(e)- 121 kcal

Giorno 6

1202 kcal ● 116g proteine (39%) ● 62g grassi (46%) ● 33g carboidrati (11%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

570 kcal, 58g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Pollo alla marsala
8 oz pollo- 466 kcal



Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Cena

630 kcal, 58g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
8 oz- 558 kcal



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 7

1156 kcal ● 102g proteine (35%) ● 69g grassi (54%) ● 18g carboidrati (6%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

525 kcal, 44g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

630 kcal, 58g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
8 oz- 558 kcal



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
6 oz (170g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
4 fette (28g)
- verdure miste surgelate
4 1/4 tazza (574g)
- broccoli surgelati
2 3/4 lbs (1238g)
- patate dolci
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
- concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaino (4g)
- carote
5 medio (303g)
- aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- cipolla
1/8 grande (19g)
- lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
- funghi
1/2 lbs (227g)

Altro

- salsa teriyaki
1 cucchiaino (15mL)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
3 panino(i) (153g)

Grassi e oli

- olio
1 2/3 oz (50mL)
- salsa per marinare
10 cucchiaino (151mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (37mL)
- condimento ranch
4 cucchiaino (20mL)

Prodotti a base di pollame

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
8 fl oz (240mL)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
10 oz (283g)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
1 cucchiaino (8g)
- sale
4 1/2 g (5g)
- paprika
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe nero
1 g (1g)
- cumino macinato
1 pizzico (0g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
- senape marrone da gastronomia
1 1/2 cucchiaino (23g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)

Bevande

- acqua
1 tazza(e) (211mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1/3 tazza (68g)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

Zuppe, salse e sughi

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1348g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
22 oz (624g)

Cereali e pasta

couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

pasta secca cruda
1 oz (32g)

salsa barbecue
4 cucchiaio (68g)

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)

Dolci

miele
1 cucchiaio (21g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal ● 37g proteine ● 15g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 hamburger(i) porzioni

carne macinata di manzo (93% magra)

6 oz (170g)

cetriolo

4 fette (28g)

salsa teriyaki

1 cucchiaio (15mL)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 3/4 tazza (236g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Merluzzo alla cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

merluzzo, crudo
10 oz (283g)
condimento Cajun
1 cucchiaio (8g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

554 kcal ● 66g proteine ● 14g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

paprika

1/4 cucchiaino (0g)

broccoli surgelati

3/8 confezione (118g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika

1/2 cucchiaino (1g)

broccoli surgelati

5/6 confezione (237g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

1 1/4 lbs (567g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo alla marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g proteine ● 22g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
funghi, affettato
4 oz (113g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)
olio, diviso
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
funghi, affettato
1/2 lbs (227g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)
olio, diviso
2 cucchiaino (30mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, affettato
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

6 oz (170g)

timo, essiccato

1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
salsa per marinare
5 cucchiaio (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
salsa per marinare
10 cucchiaio (150mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiarlo 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.

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal ● 15g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



pasta secca cruda
1 oz (32g)

lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)

pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)

acqua
1/4 tazza(e) (52mL)

paprika
1 pizzico (0g)

cumino macinato
1 pizzico (0g)

olio
1/6 cucchiaino (1mL)

concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaino (4g)

carote, tritato
1/4 medio (15g)

aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)

cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 panino(i) - 456 kcal ● 39g proteine ● 16g grassi ● 39g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
2 cucchiaio (34g)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
condimento ranch
2 cucchiaino (10mL)
lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
4 cucchiaio (68g)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
condimento ranch
4 cucchiaino (20mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)

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.

Verdure miste

1 1/4 tazza(e) - 121 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

1 1/4 tazza (169g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

2 1/2 tazza (338g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

8 oz - 558 kcal ● 52g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia

3/4 cucchiaino (11g)

miele

1/2 cucchiaino (11g)

timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

sale

1 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia

1 1/2 cucchiaino (23g)

miele

1 cucchiaino (21g)

timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

sale

2 pizzico (2g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 lbs (454g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
5 tazza (455g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-