

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 1000 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

960 kcal ● 97g proteine (40%) ● 57g grassi (53%) ● 12g carboidrati (5%) ● 3g fibre (1%)

Pranzo

445 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 35g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pizza in padella filante

2 pizza- 361 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal

Giorno 2

1021 kcal ● 114g proteine (45%) ● 58g grassi (51%) ● 10g carboidrati (4%) ● 2g fibre (1%)

Pranzo

505 kcal, 40g proteine, 6g carboidrati netti, 36g grassi



Formaggio

2 oz- 229 kcal



Insalata Cobb con pollo

277 kcal

Cena

515 kcal, 74g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal

Giorno 3

988 kcal ● 66g proteine (27%) ● 74g grassi (67%) ● 11g carboidrati (5%) ● 4g fibre (2%)

Pranzo

505 kcal, 40g proteine, 6g carboidrati netti, 36g grassi



Formaggio

2 oz- 229 kcal



Insalata Cobb con pollo

277 kcal

Cena

485 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Noci di macadamia

218 kcal



Insalata semplice di sardine

265 kcal

Giorno 4

943 kcal ● 77g proteine (33%) ● 64g grassi (61%) ● 11g carboidrati (5%) ● 3g fibre (1%)

Pranzo

460 kcal, 51g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Cena

485 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Noci di macadamia
218 kcal



Insalata semplice di sardine
265 kcal

Giorno 5

1028 kcal ● 80g proteine (31%) ● 74g grassi (65%) ● 9g carboidrati (4%) ● 3g fibre (1%)

Pranzo

460 kcal, 51g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
568 kcal

Giorno 6

1048 kcal ● 91g proteine (35%) ● 72g grassi (62%) ● 6g carboidrati (2%) ● 4g fibre (1%)

Pranzo

480 kcal, 62g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
568 kcal

Giorno 7

959 kcal ● 85g proteine (35%) ● 62g grassi (58%) ● 11g carboidrati (5%) ● 5g fibre (2%)

Pranzo

480 kcal, 62g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Cena

480 kcal, 23g proteine, 9g carboidrati netti, 37g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Padellata di gamberi e salsiccia alla cajun
295 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1598g)

Grassi e oli

- salsa per marinare
10 cucchiaio (151mL)
- condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
- olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
2 1/2 medio (490g)
- cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
- pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)
- bacon cotto
5 fetta(e) (50g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)
- formaggio
6 oz (168g)
- uovo sodo
1 grande (50g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
2 cucchiaio (17g)
- formaggio di capra
5 oz (142g)

Salsicce e salumi

- peperoni
8 fette (16g)
- salsiccia di maiale, cruda
1/2 salsiccia (115 g ciasc.) (57g)

Frutta e succhi di frutta

- olive nere
8 olive grandi (35g)

Altro

- miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
- insalata mista
11 1/2 tazza (345g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
5 cucchiaio (75mL)
- preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
2 1/2 oz (71g)
- semi di girasole
5 cucchiaino (20g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
2 lattina (184g)
- gamberi crudi
2 oz (57g)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
3 pizzico (1g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pizza in padella filante

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pizza porzioni

formaggio

1/2 tazza, grattugiata (54g)

pepperoni

8 fette (16g)

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

olive nere

8 olive grandi (35g)

miscela di erbe italiane

2 cucchiaino (7g)

1. Spruzzare una padella con spray antiaderente e mettere a fuoco medio-basso.
2. Cospargere il formaggio in padella a forma di cerchio. Usare una spatola per rifinire i bordi raschiando eventuali filamenti fuori posto dentro il cerchio.
3. Aggiungere tutti i condimenti.
4. Controllare spesso e cuocere per circa 5 minuti. Il tempo varierà in base all'intensità del fuoco, ma il formaggio dovrebbe essere spumeggiante e morbido sopra, croccante sotto e facile da sollevare in un unico pezzo.
5. Quando è pronto, trasferire su un piatto e affettare immediatamente.
6. Servire!

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Formaggio

2 oz - 229 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Cobb con pollo

277 kcal ● 27g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 oz (71g)
uovo sodo
1/2 grande (25g)
formaggio erborinato (blue cheese)
1 cucchiaio (8g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 cucchiaio (15mL)
bacon, crudo
1/2 fetta(e) (14g)
pomodori, tagliato a metà
2 cucchiaio di pomodorini (19g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 oz (142g)
uovo sodo
1 grande (50g)
formaggio erborinato (blue cheese)
2 cucchiaio (17g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
2 cucchiaio (30mL)
bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)

1. Cuoci il bacon in una padella a fuoco medio, girandolo di tanto in tanto, per 8-12 minuti fino a renderlo croccante. Trasferisci il bacon su carta assorbente per raffreddarlo, poi sbriciolalo. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con sale e pepe. Nella stessa padella, aggiungi il pollo e cuoci per 6-8 minuti per lato, o finché non è completamente cotto. Trasferisci il pollo su un tagliere e, una volta abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a dadini.
3. In una ciotola, unisci le verdure, il pollo, l'uovo sodo, i pomodori ciliegia, il formaggio blue e il bacon sbriciolato. Condisci con la vinaigrette, mescola e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1/2 medio (98g)
bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 cucchiaino (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1/2 medio (98g)
bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 3 e giorno 4

Noci di macadamia

218 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

265 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sardine in scatola in olio, scolato
1 lattina (92g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata con bacon e formaggio di capra

568 kcal ● 29g proteine ● 48g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
bacon cotto
2 1/2 fetta(e) (25g)
semi di girasole
2 1/2 cucchiaino (10g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
5 tazza (150g)
formaggio di capra
5 oz (142g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
bacon cotto
5 fetta(e) (50g)
semi di girasole
5 cucchiaino (20g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte. \r\nNel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva. \r\nQuando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 oz (14g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Padellata di gamberi e salsiccia alla cajun

295 kcal ● 21g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



olio

1/4 cucchiaio (4mL)

condimento Cajun

3 pizzico (1g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del filetto intestinale

2 oz (57g)

zucchine, affettato

1/2 medio (98g)

salsiccia di maiale, cruda, affettato

1/2 salsiccia (115 g ciasc.) (57g)

1. Scaldare una grande padella a fuoco medio e aggiungere l'olio. Aggiungere le zucchine affettate e il condimento cajun. Mescolare bene fino a quando sono ben ricoperte e cuocere fino a quando le zucchine sono morbide, circa 5 minuti. Aggiungere la salsiccia e cuocere finché non inizia a dorarsi, ma non completamente cotta. Aggiungere i gamberi e cuocere per circa altri 5 minuti, fino a quando sono completamente rosa e la salsiccia è cotta. Aggiungere altro condimento cajun se desiderato. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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