Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 1300 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

1250 kcal 86g proteine (27%) 89g grassi (64%) 15g carboidrati (5%) 10g fibre (3%)

Pranzo

640 kcal, 26g proteine, 8g carboidrati netti, 54g grassi

Spaghetti di zucchine all'aglio
245 kcal

Bistecca al pepe
4 1/2 oncia (once)- 396 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 35g grassi

Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Giorno 2

1292 kcal 108g proteine (34%) 87g grassi (61%) 11g carboidrati (3%) 7g fibre (2%)

Pranzo

680 kcal, 49g proteine, 3g carboidrati netti, 52g grassi

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 35g grassi

Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal

Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Giorno 3

1298 kcal 91g proteine (28%) 95g grassi (66%) 15g carboidrati (5%) 4g fibre (1%)

Pranzo

680 kcal, 49g proteine, 3g carboidrati netti, 52g grassi

Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Cena

615 kcal, 42g proteine, 12g carboidrati netti, 43g grassi

Salmone al pesto al forno
4 oz- 269 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Riso di cavolfiore con bacon
1 1/2 tazza(e)- 245 kcal

Giorno 4

1253 kcal 103g proteine (33%) 82g grassi (59%) 16g carboidrati (5%) 9g fibre (3%)

Pranzo

620 kcal, 63g proteine, 8g carboidrati netti, 36g grassi

Spaghetti di zucchine all'aglio
272 kcal

Costolette di maiale speziate al grill
1 1/2 costoletta(e)- 350 kcal

Cena

630 kcal, 40g proteine, 9g carboidrati netti, 47g grassi

Bistecca con salsa allo scalogno
6 oz di bistecca- 454 kcal

Broccoli al burro
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Giorno 5

1253 kcal 130g proteine (42%) 73g grassi (52%) 14g carboidrati (4%) 6g fibre (2%)

Pranzo

620 kcal, 63g proteine, 8g carboidrati netti, 36g grassi

Spaghetti di zucchine all'aglio
272 kcal

Costolette di maiale speziate al grill
1 1/2 costoletta(e)- 350 kcal

Cena

630 kcal, 67g proteine, 6g carboidrati netti, 37g grassi

Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal

Riso di cavolfiore
2 tazza(e)- 121 kcal

Giorno 6

1254 kcal 155g proteine (50%) 60g grassi (43%) 14g carboidrati (5%) 8g fibre (3%)

Pranzo

640 kcal, 80g proteine, 7g carboidrati netti, 31g grassi

Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal

Zucchine saltate in padella
166 kcal

Cena

615 kcal, 76g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi

Merluzzo alla cajun
14 oz- 436 kcal

Broccoli al burro
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Giorno 7

1254 kcal 155g proteine (50%) 60g grassi (43%) 14g carboidrati (5%) 8g fibre (3%)

Pranzo

640 kcal, 80g proteine, 7g carboidrati netti, 31g grassi

Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal

Zucchine saltate in padella
166 kcal

Cena

615 kcal, 76g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi

Merluzzo alla cajun
14 oz- 436 kcal

Broccoli al burro
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1/4 lbs (142mL)
- [ ] olio
  2 3/4 oz (84mL)
- [ ] condimento per insalata
  2 1/4 cucchiaio (34mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  6 cucchiaio (91mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] zucchine
  7 medio (1339g)
- [ ] aglio
  2 1/2 spicchio (7g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 2/3 tazza (384g)
- [ ] pomodori
  2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)
- [ ] scalogni
  3/8 scalogno (43g)
- [ ] broccoli surgelati
  4 tazza (364g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  1 stecca (106g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  11 g (11g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] pepe nero
  11 g (11g)
- [ ] salvia
  1 pizzico (0g)
- [ ] timo, essiccato
  1 pizzico, foglie (0g)
- [ ] sale speziato
  2 pizzico (2g)
- [ ] aglio in polvere
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] origano secco
  1 cucchiaino, macinato (2g)
- [ ] condimento Cajun
  3 cucchiaio (21g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] ribeye crudo
  1/4 lbs (128g)
- [ ] sirloin crudo
  6 oz (170g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] merluzzo, crudo
  3 lbs (1398g)
- [ ] salmone
  2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  1/4 tazza (53mL)
- [ ] salsa pesto
  2 cucchiaino (11g)
- [ ] brodo vegetale
  1/8 tazza(e) (mL)

Altro

- [ ] cosce di pollo con pelle
  1 1/3 lbs (605g)
- [ ] insalata mista
  2 1/4 tazza (68g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  3 1/2 tazza (397g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 cucchiaio (3g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon, crudo
  1 1/2 fetta(e) (43g)
- [ ] braciola di maiale con osso
  3 braciola (534g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaio (8mL)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  3/4 lbs (340g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  1 1/2 lbs (680g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal 4g proteine 21g grassi 6g carboidrati 3g fibre

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
zucchine
1 1/2 medio (294g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
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 zucchina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Bistecca al pepe

4 1/2 oncia (once) - 396 kcal 23g proteine 33g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 4 1/2 oncia (once) porzioni

burro
1/2 cucchiaio (8g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
ribeye crudo
1/4 lbs (128g)
rosmarino, essiccato
1 1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)

1. Ricopri entrambi i lati delle bistecche con pepe e rosmarino.
2. Scalda il burro in una padella capiente. Aggiungi le bistecche e cuoci a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato per una cottura media (o secondo il grado di cottura desiderato).
3. Togli le bistecche dalla padella e cospargi con sale. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal 1g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal 48g proteine 47g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaio (27mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (53mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 1/3 lbs (605g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Spaghetti di zucchine all'aglio

272 kcal 4g proteine 24g grassi 7g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
zucchine
1 2/3 medio (327g)
aglio, tritato finemente
5/6 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/4 tazza (50mL)
zucchine
3 1/3 medio (653g)
aglio, tritato finemente
1 2/3 spicchio (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
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 zucchina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Costolette di maiale speziate al grill

1 1/2 costoletta(e) - 350 kcal 59g proteine 12g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salvia
1/2 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa di soia (tamari)
1/4 cucchiaio (4mL)
timo, essiccato
1/2 pizzico, foglie (0g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
sale speziato
1 pizzico (1g)
aglio in polvere
1/2 pizzico (0g)
braciola di maiale con osso
1 1/2 braciola (267g)

Per tutti i 2 pasti:

salvia
1 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale speziato
2 pizzico (2g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
braciola di maiale con osso
3 braciola (534g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne le costolette e mescola bene con una frusta piccola.
2. Spennella la miscela sulle costolette e procedi in uno dei modi seguenti:
3. GRIGLIA: scottale su entrambi i lati e poi cuocile lentamente per circa 30 minuti o fino a cottura, spennellando le costolette di tanto in tanto con la salsa.
4. OPPURE AL GRILL: posiziona le costolette su una griglia a circa 12 cm dalla fonte di calore e grigliale circa 12 minuti per lato o fino a cottura.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal 77g proteine 18g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (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.\r\nScalda 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.

Zucchine saltate in padella

166 kcal 3g proteine 13g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
pepe nero
1 cucchiaio, macinato (7g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (6g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zucchina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz - 396 kcal 54g proteine 20g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)

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.

Piselli sugar snap al burro

214 kcal 6g proteine 15g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Salmone al pesto al forno

4 oz - 269 kcal 24g proteine 19g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

salmone
2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)
salsa pesto
2 cucchiaino (11g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
3. Assicurati che il salmone sia 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)).

Insalata mista semplice

102 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 2g fibre

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

Riso di cavolfiore con bacon

1 1/2 tazza(e) - 245 kcal 16g proteine 17g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)
cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Bistecca con salsa allo scalogno

6 oz di bistecca - 454 kcal 36g proteine 31g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Dà 6 oz di bistecca porzioni

sirloin crudo
6 oz (170g)
brodo vegetale
1/8 tazza(e) (mL)
burro
1 cucchiaino (5g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
scalogni, tritato finemente
3/8 scalogno (43g)

1. Condisci la bistecca su tutti i lati con sale e pepe.\r\nScalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la bistecca e cuocila al grado di cottura desiderato, 4-8 minuti per lato. Rimuovi la bistecca e lasciala riposare.\r\nAbbassa il fuoco a medio e aggiungi l'olio rimanente e gli scalogni nella padella. Mescola e cuoci per circa 2 minuti finché non sono leggermente ammorbiditi. Aggiungi il brodo vegetale e cuoci per circa 2-4 minuti fino a quando il brodo si è ridotto di circa metà. Spegni il fuoco e incorpora il burro fino a completo scioglimento.\r\nVersa la salsa allo scalogno sulla bistecca e servi.

Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e) - 178 kcal 4g proteine 15g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

sale
2/3 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/3 tazza (121g)
pepe nero
2/3 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (19g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal 65g proteine 28g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 12 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Riso di cavolfiore

2 tazza(e) - 121 kcal 2g proteine 9g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Dà 2 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo alla cajun

14 oz - 436 kcal 72g proteine 14g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
14 oz (397g)
condimento Cajun
1 1/2 cucchiaio (10g)
olio
3/4 cucchiaio (12mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
1 3/4 lbs (793g)
condimento Cajun
3 cucchiaio (21g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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.

Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e) - 178 kcal 4g proteine 15g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

sale
2/3 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/3 tazza (121g)
pepe nero
2/3 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (19g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 2/3 tazza (243g)
pepe nero
1 1/3 pizzico (0g)
burro
2 2/3 cucchiaio (38g)

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.