Dieta - Menù dieta keto e digiuno intermittente da 1500 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

1515 kcal 166g proteine (44%) 82g grassi (48%) 15g carboidrati (4%) 14g fibre (4%)

Pranzo

790 kcal, 61g proteine, 7g carboidrati netti, 53g grassi

Noci
1/2 tazza(e)- 350 kcal

Involtino di lattuga con pollo Buffalo
2 involtino(i)- 439 kcal

Cena

725 kcal, 105g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi

Petto di pollo marinato
16 oz- 565 kcal

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Giorno 2

1515 kcal 166g proteine (44%) 82g grassi (48%) 15g carboidrati (4%) 14g fibre (4%)

Pranzo

790 kcal, 61g proteine, 7g carboidrati netti, 53g grassi

Noci
1/2 tazza(e)- 350 kcal

Involtino di lattuga con pollo Buffalo
2 involtino(i)- 439 kcal

Cena

725 kcal, 105g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi

Petto di pollo marinato
16 oz- 565 kcal

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Giorno 3

1473 kcal 155g proteine (42%) 89g grassi (55%) 7g carboidrati (2%) 6g fibre (2%)

Pranzo

745 kcal, 102g proteine, 3g carboidrati netti, 35g grassi

Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

Petto di pollo base
16 oz- 635 kcal

Spaghetti di zucchine all'aglio
82 kcal

Cena

725 kcal, 52g proteine, 3g carboidrati netti, 54g grassi

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

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 4

1435 kcal 81g proteine (23%) 112g grassi (70%) 18g carboidrati (5%) 7g fibre (2%)

Pranzo

735 kcal, 55g proteine, 10g carboidrati netti, 50g grassi

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Pollo ripieno con peperoni arrosto
8 oz- 572 kcal

Cena

700 kcal, 26g proteine, 9g carboidrati netti, 62g grassi

Salsicce e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 702 kcal

Giorno 5

1527 kcal 96g proteine (25%) 117g grassi (69%) 15g carboidrati (4%) 8g fibre (2%)

Pranzo

735 kcal, 55g proteine, 10g carboidrati netti, 50g grassi

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Pollo ripieno con peperoni arrosto
8 oz- 572 kcal

Cena

795 kcal, 41g proteine, 5g carboidrati netti, 67g grassi

Insalata con bacon e formaggio di capra
795 kcal

Giorno 6

1494 kcal 147g proteine (39%) 89g grassi (53%) 19g carboidrati (5%) 8g fibre (2%)

Pranzo

700 kcal, 104g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Cena

795 kcal, 43g proteine, 10g carboidrati netti, 63g grassi

Padellata di gamberi e salsiccia alla cajun
590 kcal

Fragole e panna
203 kcal

Giorno 7

1494 kcal 147g proteine (39%) 89g grassi (53%) 19g carboidrati (5%) 8g fibre (2%)

Pranzo

700 kcal, 104g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Cena

795 kcal, 43g proteine, 10g carboidrati netti, 63g grassi

Padellata di gamberi e salsiccia alla cajun
590 kcal

Fragole e panna
203 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1 tazza, senza guscio (100g)
- [ ] semi di girasole
  3 1/2 cucchiaino (14g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  5 g (5g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] paprika
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] pepe al limone
  2 cucchiaio (14g)
- [ ] condimento Cajun
  1/2 cucchiaio (3g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  1/2 tazza (106mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] lattuga romana (romaine)
  4 foglia esterna (112g)
- [ ] pomodori
  3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (95g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  4 tazza (576g)
- [ ] zucchine
  2 1/2 medio (490g)
- [ ] aglio
  1/4 spicchio (1g)
- [ ] broccoli surgelati
  1 1/2 tazza (137g)
- [ ] cipolla
  3/4 piccolo (53g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  2 tazza (242g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (57mL)
- [ ] salsa per marinare
  1 tazza (240mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 oz (62mL)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  6 lbs (2694g)
- [ ] cosce di pollo senza osso, con pelle
  1 lbs (454g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  2/3 avocado (134g)
- [ ] fragole
  2/3 tazza, affettata (111g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  1/2 stecca (65g)
- [ ] formaggio di capra
  1/4 lbs (99g)
- [ ] panna da montare (heavy cream)
  1/2 tazza (106mL)

Altro

- [ ] cosce di pollo con pelle
  2/3 lbs (302g)
- [ ] peperoni rossi arrostiti
  1 1/3 pepe/i (93g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  1 tazza (128g)
- [ ] insalata mista
  3 1/2 tazza (105g)

Salsicce e salumi

- [ ] salsiccia di maiale, cruda
  3 1/2 salsiccia (115 g ciasc.) (396g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  3 1/2 fetta(e) (35g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] gamberi crudi
  1/2 lbs (227g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/2 tazza(e) - 350 kcal 8g proteine 33g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1 tazza, senza guscio (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal 54g proteine 21g grassi 3g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (227g)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)
avocado, tritato
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (80mL)
lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
16 oz (454g)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)

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'involtino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal 0g proteine 2g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pomodori
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

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.

Petto di pollo base

16 oz - 635 kcal 101g proteine 26g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

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

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (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 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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Piselli sugar snap al burro

161 kcal 4g proteine 11g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaio (27g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

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

Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz - 572 kcal 51g proteine 39g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo senza osso, con pelle
1/2 lbs (227g)
paprika
1/3 cucchiaino (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse
2/3 pepe/i (47g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo senza osso, con pelle
16 oz (454g)
paprika
1/4 cucchiaio (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse
1 1/3 pepe/i (93g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal 102g proteine 19g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
1 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
2 cucchiaio (14g)

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.

Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo marinato

16 oz - 565 kcal 101g proteine 17g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
salsa per marinare
1 tazza (240mL)

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.

Piselli sugar snap al burro

161 kcal 4g proteine 11g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaio (27g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

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

Cosce di pollo Buffalo

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

Dà 10 2/3 oz porzioni

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)

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.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Salsicce e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 702 kcal 26g proteine 62g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Dà 1 1/2 salsiccia porzioni

salsiccia di maiale, cruda
1 1/2 salsiccia (115 g ciasc.) (170g)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
cipolla, affettato sottilmente
3/4 piccolo (53g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà del burro. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere il burro rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata con bacon e formaggio di capra

795 kcal 41g proteine 67g grassi 5g carboidrati 4g fibre

insalata mista
3 1/2 tazza (105g)
formaggio di capra
1/4 lbs (99g)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (18mL)
bacon cotto
3 1/2 fetta(e) (35g)
semi di girasole
3 1/2 cucchiaino (14g)

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 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Padellata di gamberi e salsiccia alla cajun

590 kcal 42g proteine 44g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
condimento Cajun
1/4 cucchiaio (2g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filetto intestinale
4 oz (114g)
zucchine, affettato
1 medio (196g)
salsiccia di maiale, cruda, affettato
1 salsiccia (115 g ciasc.) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filetto intestinale
1/2 lbs (227g)
zucchine, affettato
2 medio (392g)
salsiccia di maiale, cruda, affettato
2 salsiccia (115 g ciasc.) (226g)

1. Scaldare una grande padella a fuoco medio e aggiungere l'olio.\r\nAggiungere 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.\r\nAggiungere la salsiccia e cuocere finché non inizia a dorarsi, ma non completamente cotta.\r\nAggiungere i gamberi e cuocere per circa altri 5 minuti, fino a quando sono completamente rosa e la salsiccia è cotta.\r\nAggiungere altro condimento cajun se desiderato. Servire.

Fragole e panna

203 kcal 2g proteine 19g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

fragole
1/3 tazza, affettata (55g)
panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (53mL)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
2/3 tazza, affettata (111g)
panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (107mL)

1. Metti le fragole in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.