

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 1600 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 1567 kcal ● 180g proteine (46%) ● 81g grassi (46%) ● 20g carboidrati (5%) ● 10g fibre (3%)

Pranzo

785 kcal, 120g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli

2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



Petto di pollo base

18 oz- 714 kcal

Cena

780 kcal, 60g proteine, 15g carboidrati netti, 52g grassi



Salsiccia di pollo

4 salsiccia- 508 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

272 kcal

Giorno 2 1547 kcal ● 111g proteine (29%) ● 111g grassi (65%) ● 17g carboidrati (4%) ● 8g fibre (2%)

Pranzo

785 kcal, 52g proteine, 9g carboidrati netti, 58g grassi



Semi di girasole

271 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal

Cena

765 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 54g grassi



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal



Salmone al formaggio e aglio

734 kcal

Giorno 3 1544 kcal ● 126g proteine (33%) ● 104g grassi (61%) ● 15g carboidrati (4%) ● 12g fibre (3%)

Pranzo

785 kcal, 52g proteine, 9g carboidrati netti, 58g grassi



Semi di girasole

271 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal

Cena

760 kcal, 74g proteine, 6g carboidrati netti, 46g grassi



Cosce di pollo base

12 oz- 510 kcal



Spinaci saltati semplici

249 kcal

Giorno 4

1602 kcal ● 166g proteine (42%) ● 95g grassi (53%) ● 11g carboidrati (3%) ● 9g fibre (2%)

Pranzo

845 kcal, 93g proteine, 6g carboidrati netti, 49g grassi



Tilapia al grill
16 oz- 680 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
163 kcal

Cena

760 kcal, 74g proteine, 6g carboidrati netti, 46g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Spinaci saltati semplici
249 kcal

Giorno 5

1612 kcal ● 74g proteine (18%) ● 131g grassi (73%) ● 18g carboidrati (4%) ● 17g fibre (4%)

Pranzo

840 kcal, 39g proteine, 5g carboidrati netti, 70g grassi



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



Involtino di lattuga con insalata di salmone
472 kcal

Cena

775 kcal, 34g proteine, 12g carboidrati netti, 61g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio
655 kcal



Cavolo collard all'aglio
119 kcal

Giorno 6

1567 kcal ● 107g proteine (27%) ● 115g grassi (66%) ● 20g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

Pranzo

780 kcal, 34g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



Salsiccia italiana
2 salsiccia- 514 kcal



Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteine, 10g carboidrati netti, 50g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Giorno 7

1567 kcal ● 107g proteine (27%) ● 115g grassi (66%) ● 20g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

Pranzo

780 kcal, 34g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



Salsiccia italiana
2 salsiccia- 514 kcal



Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteine, 10g carboidrati netti, 50g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
7 1/2 tazza (683g)
- zucchine
6 medio (1160g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- pomodori
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)
- spinaci freschi
20 tazza(e) (600g)
- cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)
- lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
- sedano crudo
1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
6 oz (170g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (952g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lbs (680g)

Grassi e oli

- olio
1/4 tazza (68mL)
- olio d'oliva
5 oz (156mL)
- maionese
3 cucchiaino (45mL)
- condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)

Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta
4 salsiccia (336g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
3 oz (85g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Altro

- pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
4 salsicciotto (430g)
- preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 1/3 fl oz (40mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano
1 1/2 oz (39g)
- formaggio
1 tazza, grattugiata (106g)
- burro
4 cucchiaino (57g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
1/2 lbs (227g)
- tilapia cruda
1 lbs (448g)
- salmone in scatola
1 1/2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (213g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
2 foglie (1g)
- pepe nero
3 g (3g)
- sale
1/3 oz (9g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Broccoli

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



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio

1 cucchiaio (17mL)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal ● 40g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(91g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, tagliato a spicchi
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
 2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
 3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g proteine ● 35g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1 lbs (448g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
zucchine
1 medio (196g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

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 l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
 3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con insalata di salmone

472 kcal ● 35g proteine ● 34g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



salmone in scatola

1 1/2 lattina/e 140 g (non scolata/e)
(213g)

maionese

3 cucchiaino (45mL)

cipolla

1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

lattuga romana (romaine)

3 foglia esterna (84g)

sedano crudo, a dadini

1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
 2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
 3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
 4. Arrotola per creare l'involtino.
 5. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salsiccia italiana

2 salsiccia - 514 kcal ● 28g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia di maiale italiana, cruda
2 salsicciotto (215g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia di maiale italiana, cruda
4 salsicciotto (430g)

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.

Broccoli al burro

2 tazza(e) - 267 kcal ● 6g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (57g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsiccia di pollo

4 salsiccia - 508 kcal ● 56g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 salsiccia porzioni

Salsiccia di pollo, cotta
4 salsiccia (336g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

Spaghetti di zucchine all'aglio

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



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

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 l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
1 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salmone al formaggio e aglio

734 kcal ● 56g proteine ● 54g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre

**formaggio parmigiano**

1/3 tazza (33g)

salmone

1/2 lbs (227g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

basilico fresco, tritato

2 foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cosce di pollo base

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



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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.

Spinaci saltati semplici

249 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
spinaci freschi
10 tazza(e) (300g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/4 spicchio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
sale
5 pizzico (4g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)
spinaci freschi
20 tazza(e) (600g)
aglio, tagliato a dadini
2 1/2 spicchio (8g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Spaghetti di zucchine al formaggio

655 kcal ● 29g proteine ● 55g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



zucchine
1 1/4 medio (245g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
formaggio parmigiano
1 1/4 cucchiaio (6g)
formaggio
1 tazza, grattugiata (106g)

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.

Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

sale

3/4 pizzico (1g)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1 medio (196g)

bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

2 medio (392g)

bacon, crudo

4 fetta(e) (113g)

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.

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.
-