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

Lista della spesa

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 cucchiaio, 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 cucchiaio (45mL)
- [ ] condimento ranch
  4 cucchiaio (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 cucchiaio (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)

Ricette

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 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 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 cucchiaio (45mL)
cipolla
1 1/2 cucchiaio, 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 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 zucchina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi gli spaghetti di zucchina 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 zucchina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zucchina 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.