

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 1700 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.strongfastr.com>

Giorno 1 1721 kcal ● 134g proteine (31%) ● 124g grassi (65%) ● 15g carboidrati (4%) ● 4g fibre (1%)

Pranzo

825 kcal, 56g proteine, 10g carboidrati netti, 62g grassi



Pizza in padella filante

2 pizza- 361 kcal



Formaggio

3 1/3 oz- 382 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Cena

895 kcal, 78g proteine, 6g carboidrati netti, 62g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal



Cosce di pollo al forno

12 oz- 770 kcal

Giorno 2 1664 kcal ● 129g proteine (31%) ● 121g grassi (65%) ● 13g carboidrati (3%) ● 3g fibre (1%)

Pranzo

825 kcal, 56g proteine, 10g carboidrati netti, 62g grassi



Pizza in padella filante

2 pizza- 361 kcal



Formaggio

3 1/3 oz- 382 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Cena

840 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 59g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia- 678 kcal

Giorno 3 1650 kcal ● 116g proteine (28%) ● 116g grassi (63%) ● 21g carboidrati (5%) ● 15g fibre (4%)

Pranzo

795 kcal, 10g proteine, 16g carboidrati netti, 70g grassi



Bistecche di cavolo al forno con condimento

427 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Cena

855 kcal, 106g proteine, 4g carboidrati netti, 46g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal



Tilapia al grill

18 2/3 oz- 793 kcal

Giorno 4

1667 kcal ● 151g proteine (36%) ● 106g grassi (57%) ● 17g carboidrati (4%) ● 9g fibre (2%)

Pranzo

810 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 61g grassi



Noci

3/8 tazza(e)- 291 kcal



Insalata Cobb semplice

519 kcal

Cena

855 kcal, 106g proteine, 4g carboidrati netti, 46g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal



Tilapia al grill

18 2/3 oz- 793 kcal

Giorno 5

1660 kcal ● 107g proteine (26%) ● 123g grassi (67%) ● 21g carboidrati (5%) ● 11g fibre (3%)

Pranzo

810 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 61g grassi



Noci

3/8 tazza(e)- 291 kcal



Insalata Cobb semplice

519 kcal

Cena

850 kcal, 62g proteine, 8g carboidrati netti, 62g grassi



Bocconcini di bistecca

10 oz- 704 kcal



Zoodles base

1 zuccina- 145 kcal

Giorno 6

1670 kcal ● 94g proteine (22%) ● 138g grassi (74%) ● 8g carboidrati (2%) ● 5g fibre (1%)

Pranzo

870 kcal, 36g proteine, 5g carboidrati netti, 77g grassi



Bistecca con burro alle erbe

707 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal

Cena

800 kcal, 58g proteine, 3g carboidrati netti, 61g grassi



Cosce di pollo Buffalo

12 oz- 700 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Giorno 7

1670 kcal ● 94g proteine (22%) ● 138g grassi (74%) ● 8g carboidrati (2%) ● 5g fibre (1%)

Pranzo

870 kcal, 36g proteine, 5g carboidrati netti, 77g grassi



Bistecca con burro alle erbe

707 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal

Cena

800 kcal, 58g proteine, 3g carboidrati netti, 61g grassi



Cosce di pollo Buffalo

12 oz- 700 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
2/3 lbs (298g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
4 oz (111g)
- uova
2 2/3 medio (117g)
- burro
3 1/4 cucchiaio (47g)

Salsicce e salumi

- peperoni
16 fette (32g)
- affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
4 cucchiaio, tritato (60g)
- pomodori
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (397g)
- aglio
5 1/2 spicchio(i) (17g)
- zucchine
2 1/2 grande (813g)
- cavolo
1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)
- lattuga romana (romaine)
8 tazza grattugiata (376g)
- prezzemolo fresco
4 cucchiaio (5g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)

Frutta e succhi di frutta

- olive nere
16 olive grandi (70g)
- succo di limone
2 1/3 cucchiaio (35mL)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 contenitore (20 g) (22g)
- brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)
- cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/2 cucchiaino, macinato (6g)
- sale
1 cucchiaio (17g)
- timo, essiccato
3 1/4 pizzico, macinato (1g)
- paprika
1 1/2 pizzico (0g)
- dijon
1/2 cucchiaio (7g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/4 lbs (140mL)
- condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
- olio
2 oz (66mL)
- vinaigrette balsamica
1/3 tazza (79mL)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/3 lbs (595g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- noci
13 1/4 cucchiaio, senza guscio (83g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2 1/3 lbs (1045g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
10 oz (283g)
- ribeye crudo
13 1/3 oz (378g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pizza in padella filante

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
1 tazza, grattugiata (108g)
pepperoni
16 fette (32g)
cipolla
4 cucchiaio, tritato (60g)
olive nere
16 olive grandi (70g)
miscela di erbe italiane
4 cucchiaino (14g)

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!

Formaggio

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g proteine ● 32g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1/4 lbs (95g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
6 2/3 oz (189g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo

2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo

4 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Bistecche di cavolo al forno con condimento

427 kcal ● 5g proteine ● 35g grassi ● 14g carboidrati ● 9g fibre



sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

cavolo

1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 2/3 cucchiaino, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
13 1/3 cucchiaino, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Cobb semplice

519 kcal ● 39g proteine ● 34g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
4 tazza grattugiata (188g)
formaggio erborinato (blue cheese)
1/3 tazza, sbriciolata, non pressata (45g)
pomodori
1/3 tazza di pomodorini (50g)
vinaigrette balsamica
2 2/3 cucchiaino (40mL)
affettati di prosciutto, sminuzzato
4 oz (113g)
uova, sodo e tagliato in quarti
1 1/3 medio (59g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
8 tazza grattugiata (376g)
formaggio erborinato (blue cheese)
2/3 tazza, sbriciolata, non pressata (90g)
pomodori
2/3 tazza di pomodorini (99g)
vinaigrette balsamica
1/3 tazza (80mL)
affettati di prosciutto, sminuzzato
1/2 lbs (227g)
uova, sodo e tagliato in quarti
2 2/3 medio (117g)

1. Mescola gli ingredienti in una ciotola capiente.
2. Condisci al momento di servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bistecca con burro alle erbe

707 kcal ● 34g proteine ● 63g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

ribeye crudo
6 2/3 oz (189g)
dijon
1/4 cucchiaino (3g)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)
burro, ammorbidito
4 cucchiaino (19g)
aglio, tritato
2/3 spicchio (2g)
prezzemolo fresco, tritato
2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

ribeye crudo
13 1/3 oz (378g)
dijon
1/2 cucchiaino (7g)
olio
2 2/3 cucchiaino (13mL)
burro, ammorbidito
2 2/3 cucchiaino (38g)
aglio, tritato
1 1/3 spicchio (4g)
prezzemolo fresco, tritato
4 cucchiaino (5g)

1. Se il burro non è morbido, mettilo in una ciotolina adatta al microonde e scaldalo per 3-8 secondi finché si ammorbidirà un poco. Aggiungi aglio, senape di Digione, solo metà del prezzemolo e un po' di sale e pepe al burro. Mescola fino a combinare.\r\nAsciuga la bistecca e condisci con sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Cuoci la bistecca fino al grado di cottura desiderato, circa 3-5 minuti per lato. Trasferisci la bistecca su un tagliere e lasciala riposare.\r\nAffetta la bistecca e servi con il burro alle erbe sopra e il prezzemolo rimanente.

Spaghetti di zucchine all'aglio

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
zucchine
2 medio (392g)
aglio, tritato finemente
1 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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

pomodori

1/2 pinta, pomodorini (149g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cosce di pollo al forno

12 oz - 770 kcal ● 77g proteine ● 51g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3/4 lbs (340g)

timo, essiccato

1 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35-45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2-3 minuti alla fine.
5. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spaghetti di zucchine con pancetta

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



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

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.

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia - 678 kcal ● 62g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 coscia porzioni
formaggio erborinato (blue cheese)
3/4 oz (21g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
paprika
1 1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisce il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Tilapia al grill

18 2/3 oz - 793 kcal ● 105g proteine ● 40g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
3 1/2 cucchiaino (17mL)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
tilapia cruda
18 2/3 oz (523g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 1/3 cucchiaino (35mL)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
tilapia cruda
2 1/3 lbs (1045g)
olio d'oliva
1/4 tazza (70mL)
sale
1 cucchiaino (7g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Bocconcini di bistecca

10 oz - 704 kcal ● 58g proteine ● 52g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

sirloin crudo

10 oz (283g)

olio

2 cucchiaino (9mL)

aglio, a dadini

1 1/4 spicchio(i) (4g)

burro, a temperatura ambiente

2 cucchiaino (9g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

Zoodles base

1 zuccina - 145 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 zuccina porzioni

zucchine

1 grande (323g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteine ● 53g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaino (6mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 1/2 lbs (680g)

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.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

sale

2 pizzico (2g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

spinaci freschi

8 tazza(e) (240g)

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio (3g)

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.