

# Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2000 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

1998 kcal ● 317g proteine (63%) ● 75g grassi (34%) ● 11g carboidrati (2%) ● 2g fibre (0%)

### Pranzo

985 kcal, 165g proteine, 9g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata mista semplice**

68 kcal



**Petto di pollo marinato**

26 oz- 918 kcal

### Cena

1010 kcal, 152g proteine, 2g carboidrati netti, 43g grassi



**Petto di pollo base**

24 oz- 952 kcal



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal

## Giorno 2

1974 kcal ● 266g proteine (54%) ● 87g grassi (40%) ● 23g carboidrati (5%) ● 10g fibre (2%)

### Pranzo

960 kcal, 114g proteine, 21g carboidrati netti, 43g grassi



**Filetto di maiale**

13 1/3 oz- 390 kcal



**Fave al burro**

165 kcal



**Spaghetti di zucchine con pancetta**

407 kcal

### Cena

1010 kcal, 152g proteine, 2g carboidrati netti, 43g grassi



**Petto di pollo base**

24 oz- 952 kcal



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal

## Giorno 3

1957 kcal ● 257g proteine (53%) ● 94g grassi (43%) ● 14g carboidrati (3%) ● 7g fibre (1%)

### Pranzo

995 kcal, 103g proteine, 6g carboidrati netti, 61g grassi



**Braciole di maiale al ranch**

2 1/2 braciola/e- 863 kcal



**Broccoli al burro**

1 tazza(e)- 134 kcal

### Cena

960 kcal, 154g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**

24 oz- 888 kcal



**Zoodles base**

1/2 zucchina- 73 kcal

## Giorno 4

1957 kcal ● 257g proteine (53%) ● 94g grassi (43%) ● 14g carboidrati (3%) ● 7g fibre (1%)

### Pranzo

995 kcal, 103g proteine, 6g carboidrati netti, 61g grassi



**Braciola di maiale al ranch**  
2 1/2 braciola/e- 863 kcal



**Broccoli al burro**  
1 tazza(e)- 134 kcal

### Cena

960 kcal, 154g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
24 oz- 888 kcal



**Zoodles base**  
1/2 zucchini- 73 kcal

## Giorno 5

1950 kcal ● 119g proteine (24%) ● 142g grassi (65%) ● 23g carboidrati (5%) ● 27g fibre (6%)

### Pranzo

1000 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 85g grassi



**BLT con bun di lattuga**  
3 panino(i)- 778 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Cena

950 kcal, 78g proteine, 16g carboidrati netti, 56g grassi



**Insalata di tonno e avocado**  
764 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

## Giorno 6

2041 kcal ● 122g proteine (24%) ● 160g grassi (71%) ● 15g carboidrati (3%) ● 13g fibre (3%)

### Pranzo

1000 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 85g grassi



**BLT con bun di lattuga**  
3 panino(i)- 778 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Cena

1040 kcal, 81g proteine, 8g carboidrati netti, 75g grassi



**Cosce di pollo al forno**  
12 oz- 770 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
272 kcal

## Giorno 7

1951 kcal ● 121g proteine (25%) ● 153g grassi (71%) ● 16g carboidrati (3%) ● 6g fibre (1%)

### Pranzo

910 kcal, 40g proteine, 9g carboidrati netti, 78g grassi



**Bistecca con burro alle erbe**  
796 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

1040 kcal, 81g proteine, 8g carboidrati netti, 75g grassi



**Cosce di pollo al forno**  
12 oz- 770 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
272 kcal



## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
7 1/2 lbs (3416g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 1/2 lbs (680g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (109mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (56mL)
- salsa per marinare  
13 cucchiaio (194mL)
- olio d'oliva  
5 cucchiaio (72mL)
- maionese  
6 cucchiaio (90mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (557g)
- fagioli lima, surgelati  
3/8 confezione (280 g) (107g)
- zucchine  
3 3/4 grande (1221g)
- broccoli surgelati  
2 tazza (182g)
- cipolla  
1/2 piccolo (31g)
- lattuga iceberg  
12 fetta(e) (420g)
- sottaceti  
6 spiedino (210g)
- aglio  
2 1/2 spicchio (7g)
- prezzemolo fresco  
3/4 cucchiaio (3g)

## Altro

- insalata mista  
5 1/2 tazza (165g)
- preparato per condimento ranch  
5/8 bustina (30 g) (18g)

## Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo  
13 1/3 oz (378g)
- bacon, crudo  
2 1/2 fetta(e) (71g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
5 braciola (925g)
- bacon cotto  
18 fetta(e) (180g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
2 1/4 g (2g)
- pepe nero  
1/2 g (0g)
- pepe al limone  
3 cucchiaio (21g)
- timo, essiccato  
2 pizzico, macinato (0g)
- dijon  
1/4 cucchiaio (4g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/2 stecca (56g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
7/8 avocado (176g)
- succo di lime  
1 3/4 cucchiaino (9mL)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 3/4 lattina (301g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
4 cucchiaio (31g)
- mandorle  
1/2 tazza, intera (72g)

## Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo  
1/2 lbs (213g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

### Petto di pollo marinato

26 oz - 918 kcal ● 164g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 26 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

26 oz (728g)

**salsa per marinare**

13 cucchiaio (195mL)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Filetto di maiale

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g proteine ● 8g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

#### filetto di maiale, crudo

13 1/3 oz (378g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.

---

### Fave al burro

165 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



#### sale

1 1/2 pizzico (1g)

#### fagioli lima, surgelati

3/8 confezione (280 g) (107g)

#### burro

1/2 cucchiaio (7g)

#### pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

### Spaghetti di zucchine con pancetta

407 kcal ● 28g proteine ● 29g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**zucchine**  
1 1/4 medio (245g)  
**bacon, crudo**  
2 1/2 fetta(e) (71g)

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.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Braciole di maiale al ranch

2 1/2 braciola/e - 863 kcal ● 100g proteine ● 50g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
2 1/2 braciola (463g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/3 bustina (30 g) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
5 braciola (925g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**preparato per condimento ranch**  
5/8 bustina (30 g) (18g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutte le braciole di maiale.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati delle braciole e strofinare fino a quando sono completamente ricoperte.\r\nDisporre le braciole in una pirofila e cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il maiale è completamente cotto.\r\nServire!

### Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### BLT con bun di lattuga

3 panino(i) - 778 kcal ● 34g proteine ● 68g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga iceberg**  
6 fetta(e) (210g)  
**bacon cotto**  
9 fetta(e) (90g)  
**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)  
**pomodori**  
6 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(120g)  
**sottaceti**  
3 spiedino (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga iceberg**  
12 fetta(e) (420g)  
**bacon cotto**  
18 fetta(e) (180g)  
**maionese**  
6 cucchiaino (90mL)  
**pomodori**  
12 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(240g)  
**sottaceti**  
6 spiedino (210g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo, tagliare due bordi arrotondati della lattuga iceberg per ottenere le due parti del "bun".\r\nSpalmare la maionese sulla fetta superiore di lattuga.\r\nAggiungere il bacon cotto, i pomodori e i sottaceti sulla fetta inferiore di lattuga e coprire con l'altra fetta.

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Bistecca con burro alle erbe

796 kcal ● 38g proteine ● 71g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



**ribeye crudo**  
1/2 lbs (213g)  
**dijon**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**burro, ammorbidito**  
1 1/2 cucchiaio (21g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio (2g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
3/4 cucchiaio (3g)

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.

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



### insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

### pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

### condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Petto di pollo base

24 oz - 952 kcal ● 151g proteine ● 39g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

#### olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

#### olio

3 cucchiaino (45mL)

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.

### 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).\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Petto di pollo al limone e pepe

24 oz - 888 kcal ● 152g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 1/2 lbs (672g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**pepe al limone**

1 1/2 cucchiaino (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3 lbs (1344g)

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**pepe al limone**

3 cucchiaino (21g)

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.

### Zoodles base

1/2 zucchina - 73 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**

1/2 grande (162g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Insalata di tonno e avocado

764 kcal ● 71g proteine ● 42g grassi ● 10g carboidrati ● 15g fibre



**avocado**

7/8 avocado (176g)

**succo di lime**

1 3/4 cucchiaino (9mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino (0g)

**insalata mista**

1 3/4 tazza (53g)

**tonno in scatola**

1 3/4 lattina (301g)

**pomodori**

1/2 tazza, tritata (79g)

**cipolla, tritato finemente**

1/2 piccolo (31g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

---

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**pistacchi sgusciati**

4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Cosce di pollo al forno

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



Per singolo pasto:

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

3/4 lbs (340g)

**timo, essiccato**

1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

1 1/2 lbs (680g)

**timo, essiccato**

2 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.

---

### 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 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.
-