

Dieta - Menù dieta keto e digiuno intermittente da 2100 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 2087 kcal ● 236g proteine (45%) ● 114g grassi (49%) ● 22g carboidrati (4%) ● 8g fibre (1%)

Pranzo

1065 kcal, 94g proteine, 12g carboidrati netti, 69g grassi



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Bracirole di maiale al ranch

1 1/2 braciola/e- 518 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

488 kcal

Cena

1020 kcal, 142g proteine, 10g carboidrati netti, 44g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal



Petto di pollo marinato

22 oz- 777 kcal

Giorno 2 2036 kcal ● 230g proteine (45%) ● 111g grassi (49%) ● 22g carboidrati (4%) ● 8g fibre (1%)

Pranzo

1015 kcal, 87g proteine, 12g carboidrati netti, 67g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 coscia- 904 kcal



Fave al burro

110 kcal

Cena

1020 kcal, 142g proteine, 10g carboidrati netti, 44g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal



Petto di pollo marinato

22 oz- 777 kcal

Giorno 3 2055 kcal ● 186g proteine (36%) ● 131g grassi (57%) ● 25g carboidrati (5%) ● 9g fibre (2%)

Pranzo

1015 kcal, 87g proteine, 12g carboidrati netti, 67g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 coscia- 904 kcal



Fave al burro

110 kcal

Cena

1040 kcal, 99g proteine, 13g carboidrati netti, 64g grassi



Petti di pollo alla Caesar

14 oz- 803 kcal



Pomodori al forno

4 pomodoro(i)- 238 kcal

Giorno 4

2049 kcal ● 163g proteine (32%) ● 132g grassi (58%) ● 25g carboidrati (5%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1010 kcal, 65g proteine, 12g carboidrati netti, 68g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Involentino di lattuga con roast beef e avocado

2 1/2 wrap(i)- 789 kcal

Cena

1040 kcal, 99g proteine, 13g carboidrati netti, 64g grassi



Petti di pollo alla Caesar

14 oz- 803 kcal



Pomodori al forno

4 pomodoro(i)- 238 kcal

Giorno 5

2060 kcal ● 145g proteine (28%) ● 143g grassi (63%) ● 21g carboidrati (4%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

1010 kcal, 65g proteine, 12g carboidrati netti, 68g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Involentino di lattuga con roast beef e avocado

2 1/2 wrap(i)- 789 kcal

Cena

1050 kcal, 81g proteine, 10g carboidrati netti, 75g grassi



Cosce di pollo al forno

12 oz- 770 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 6

2057 kcal ● 170g proteine (33%) ● 122g grassi (53%) ● 25g carboidrati (5%) ● 44g fibre (9%)

Pranzo

1055 kcal, 84g proteine, 13g carboidrati netti, 66g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata di tonno e avocado

873 kcal

Cena

1000 kcal, 86g proteine, 13g carboidrati netti, 56g grassi



Tritato di tacchino base

12 oz- 563 kcal



Cavolo collard all'aglio

438 kcal

Giorno 7

2057 kcal ● 170g proteine (33%) ● 122g grassi (53%) ● 25g carboidrati (5%) ● 44g fibre (9%)

Pranzo

1055 kcal, 84g proteine, 13g carboidrati netti, 66g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata di tonno e avocado

873 kcal

Cena

1000 kcal, 86g proteine, 13g carboidrati netti, 56g grassi



Tritato di tacchino base

12 oz- 563 kcal



Cavolo collard all'aglio

438 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/4 tazza (68mL)
- salsa per marinare
1 1/2 tazza (331mL)
- olio
4 oz (120mL)
- condimento Caesar
1/2 tazza (103g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
5 1/2 medio (1078g)
- aglio
10 1/4 spicchio(i) (31g)
- pomodori
11 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1336g)
- fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
- lattuga romana (romaine)
5 foglia esterna (140g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 3/4 lbs (1247g)
- cipolla
1 piccolo (70g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 1/2 lbs (2026g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 1/4 lbs (1020g)
- tacchino macinato, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
1 1/2 braciola (278g)
- bacon, crudo
3 fetta(e) (85g)

Altro

- preparato per condimento ranch
1/6 bustina (30 g) (5g)
- insalata mista
4 tazza (120g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio erborinato (blue cheese)
2 oz (57g)
- burro
2 cucchiaino (9g)
- formaggio parmigiano
1/2 tazza (35g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
- paprika
4 pizzico (1g)
- sale
1/4 oz (7g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- senape
5 cucchiaino (25g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
1 1/4 lbs (567g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 1/2 avocado (905g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il piccolo 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.

Bracirole di maiale al ranch

1 1/2 braciola/e - 518 kcal ● 60g proteine ● 30g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 braciola/e porzioni

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

1 1/2 braciola (278g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

preparato per condimento ranch

1/6 bustina (30 g) (5g)

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

Spaghetti di zucchine con pancetta

488 kcal ● 33g proteine ● 35g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



zucchine
1 1/2 medio (294g)
bacon, crudo
3 fetta(e) (85g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 coscia - 904 kcal ● 83g proteine ● 63g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)
1 oz (28g)
timo, essiccato
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)
2 oz (57g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
4 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 coscia(e) (680g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci 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.

Fave al burro

110 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/4 confezione (280 g) (71g)
burro
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
burro
2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1 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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaio, senza guscio (31g)

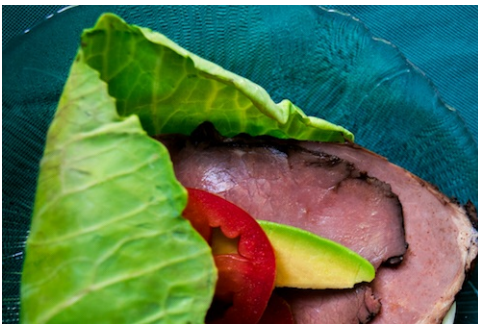
Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaio, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con roast beef e avocado

2 1/2 wrap(i) - 789 kcal ● 60g proteine ● 48g grassi ● 10g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
2 1/2 foglia esterna (70g)
senape
2 1/2 cucchiaino (13g)
roast beef affettato
10 oz (284g)
pomodori, a dadini
1 1/4 pomodoro serpente (78g)
avocado, a fette
1 1/4 avocado (251g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
5 foglia esterna (140g)
senape
5 cucchiaino (25g)
roast beef affettato
1 1/4 lbs (567g)
pomodori, a dadini
2 1/2 pomodoro serpente (155g)
avocado, a fette
2 1/2 avocado (503g)

1. Prepara l'involentino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
insalata mista
4 tazza (120g)
tonno in scatola
4 lattina (688g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
cipolla, tritato finemente
1 piccolo (70g)

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal ● 4g proteine ● 21g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
zucchine
1 1/2 medio (294g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
zucchine
3 medio (588g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 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.

Petto di pollo marinato

22 oz - 777 kcal ● 139g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
22 oz (616g)
salsa per marinare
2/3 tazza (165mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 3/4 lbs (1232g)
salsa per marinare
1 1/2 tazza (330mL)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petti di pollo alla Caesar

14 oz - 803 kcal ● 96g proteine ● 45g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 oz (397g)
condimento Caesar
1/4 tazza (51g)
formaggio parmigiano
1/4 tazza (18g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 3/4 lbs (794g)
condimento Caesar
1/2 tazza (103g)
formaggio parmigiano
1/2 tazza (35g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Pomodori al forno

4 pomodoro(i) - 238 kcal ● 3g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
pomodori
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
pomodori
8 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(728g)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

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.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tritato di tacchino base

12 oz - 563 kcal ● 67g proteine ● 33g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Cavolo collard all'aglio

438 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

22 oz (624g)

olio

4 cucchiaino (21mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

4 spicchio(i) (12g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2 3/4 lbs (1247g)

olio

2 3/4 cucchiaino (41mL)

sale

1/4 cucchiaino (4g)

aglio, tritato

8 1/4 spicchio(i) (25g)

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.

