

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2300 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

2277 kcal ● 171g proteine (30%) ● 166g grassi (66%) ● 16g carboidrati (3%) ● 9g fibre (2%)

Pranzo

1100 kcal, 86g proteine, 11g carboidrati netti, 76g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal



Bistecca classica

8 oz bistecca- 475 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

542 kcal

Cena

1180 kcal, 85g proteine, 5g carboidrati netti, 90g grassi



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz- 1089 kcal

Giorno 2

2321 kcal ● 222g proteine (38%) ● 145g grassi (56%) ● 20g carboidrati (3%) ● 13g fibre (2%)

Pranzo

1145 kcal, 136g proteine, 16g carboidrati netti, 55g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz- 899 kcal

Cena

1180 kcal, 85g proteine, 5g carboidrati netti, 90g grassi



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz- 1089 kcal

Giorno 3

2307 kcal ● 316g proteine (55%) ● 101g grassi (40%) ● 21g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

Pranzo

1145 kcal, 136g proteine, 16g carboidrati netti, 55g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz- 899 kcal

Cena

1165 kcal, 180g proteine, 5g carboidrati netti, 47g grassi



Petto di pollo al balsamico

28 oz- 1105 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 4

2348 kcal ● 293g proteine (50%) ● 117g grassi (45%) ● 14g carboidrati (2%) ● 16g fibre (3%)

Pranzo

1185 kcal, 114g proteine, 9g carboidrati netti, 70g grassi



Noci

1/2 tazza(e)- 306 kcal



Involentino di lattuga con pollo Buffalo

4 involtino(i)- 878 kcal

Cena

1165 kcal, 180g proteine, 5g carboidrati netti, 47g grassi



Petto di pollo al balsamico

28 oz- 1105 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 5

2290 kcal ● 195g proteine (34%) ● 152g grassi (60%) ● 17g carboidrati (3%) ● 18g fibre (3%)

Pranzo

1185 kcal, 114g proteine, 9g carboidrati netti, 70g grassi



Noci

1/2 tazza(e)- 306 kcal



Involentino di lattuga con pollo Buffalo

4 involtino(i)- 878 kcal

Cena

1105 kcal, 82g proteine, 7g carboidrati netti, 82g grassi



Pollo fritto low carb

16 oz- 936 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

170 kcal

Giorno 6

2228 kcal ● 219g proteine (39%) ● 144g grassi (58%) ● 9g carboidrati (2%) ● 5g fibre (1%)

Pranzo

1120 kcal, 138g proteine, 2g carboidrati netti, 61g grassi



Merluzzo arrostito semplice

26 2/3 oz- 989 kcal



Broccoli al burro

1 tazza(e)- 134 kcal

Cena

1105 kcal, 82g proteine, 7g carboidrati netti, 82g grassi



Pollo fritto low carb

16 oz- 936 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe

170 kcal

Giorno 7

2271 kcal ● 196g proteine (35%) ● 148g grassi (59%) ● 20g carboidrati (4%) ● 20g fibre (3%)

Pranzo

1120 kcal, 138g proteine, 2g carboidrati netti, 61g grassi



Merluzzo arrostito semplice

26 2/3 oz- 989 kcal



Broccoli al burro

1 tazza(e)- 134 kcal

Cena

1150 kcal, 59g proteine, 18g carboidrati netti, 86g grassi



Insalata di salmone e avocado

6 oz salmone- 783 kcal



Semi di zucca

366 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 1/2 g (5g)
- sale
3/4 oz (21g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)
- basilico fresco
36 foglie (18g)
- condimento Cajun
1/2 cucchiaino (3g)
- dijon
1 cucchiaino (6g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)
- zucchine
3 medio (621g)
- pomodori
13 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1619g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia esterna (224g)
- aglio
1 1/3 spicchio(i) (4g)
- broccoli surgelati
2 tazza (182g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/3 lbs (165mL)
- olio
3 1/4 oz (99mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 lbs (255mL)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
6 1/3 fetta(e) (180g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1 tazza (254mL)
- salsa piccante
2 cucchiaino (30mL)

Altro

- cosce di pollo con pelle
4 1/3 lbs (1965g)
- miscela di erbe italiane
2/3 contenitore (20 g) (15g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)
- insalata mista
3 tazza (90g)

Frutta e succhi di frutta

- olive verdi
36 grande (158g)
- avocado
2 avocado (419g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
7 3/4 lbs (3515g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
14 cucchiaino, senza guscio (88g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
3 1/3 lbs (1511g)
- salmone
6 oz (170g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
2 cucchiaino (28g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

piselli sugar snap surgelati

2/3 tazza (96g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Bistecca classica

8 oz bistecca - 475 kcal ● 46g proteine ● 32g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz bistecca porzioni

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

sirloin crudo

1/2 lbs (227g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e unghila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), toglila dalla padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

Spaghetti di zucchine con pancetta

542 kcal ● 37g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



zucchine
1 2/3 medio (327g)
bacon, crudo
3 1/3 fetta(e) (94g)

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

Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
3/4 medio (147g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
olive verdi
36 grande (158g)
pepe nero
1/2 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaio (16g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1021g)
basilico fresco, sminuzzato
36 foglie (18g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/2 tazza(e) - 306 kcal ● 7g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
1/2 tazza, senza guscio (44g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
14 cucchiaio, senza guscio (88g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

4 involtino(i) - 878 kcal ● 107g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (80mL)
lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
16 oz (454g)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (160mL)
lattuga romana (romaine)
8 foglia esterna (224g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
32 oz (907g)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)
avocado, tritato
1 1/3 avocado (268g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involantino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

26 2/3 oz - 989 kcal ● 135g proteine ● 50g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 1/3 cucchiaino (50mL)
merluzzo, crudo
1 2/3 lbs (756g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
6 2/3 cucchiaino (100mL)
merluzzo, crudo
3 1/3 lbs (1511g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

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 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaio (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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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.

Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g proteine ● 83g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (47mL)
olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
18 2/3 oz (529g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
6 1/4 cucchiaio (93mL)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
2 1/3 lbs (1058g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 3/4 lbs (794g)
vinaigrette balsamica
1/2 tazza (105mL)
olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1588g)
vinaigrette balsamica
14 cucchiaio (210mL)
olio
2 1/3 cucchiaino (35mL)
miscela di erbe italiane
1 3/4 cucchiaino (6g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte. Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. 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).\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 e giorno 6

Pollo fritto low carb

16 oz - 936 kcal ● 80g proteine ● 68g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa piccante

3 cucchiaino (15mL)

condimento Cajun

1/4 cucchiaino (1g)

cosce di pollo con pelle

16 oz (454g)

cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante

2 cucchiaino (30mL)

condimento Cajun

1/2 cucchiaino (3g)

cosce di pollo con pelle

32 oz (907g)

cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

1 oz (28g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

170 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
2/3 pinta, pomodorini (199g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
1 1/3 pinta, pomodorini (397g)
miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
aglio, tritato
1 1/3 spicchio(i) (4g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di salmone e avocado

6 oz salmone - 783 kcal ● 41g proteine ● 57g grassi ● 13g carboidrati ● 13g fibre



Dà 6 oz salmone porzioni

salmone
6 oz (170g)
dijon
1 cucchiaino (6g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C).
2. Condire il salmone con il mix di spezie italiane e un po' di sale e pepe. Spalmare la senape sopra.
3. Mettere il salmone su una teglia foderata e cuocere per 15-20 minuti o finché il salmone è sfaldabile e opaco. Mettere da parte.
4. Mescolare gli ingredienti rimanenti in una ciotola. Aggiungere il salmone sopra e servire.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
