

Dieta - Menu della dieta keto e del digiuno intermittente da 2500 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 2507 kcal ● 211g proteine (34%) ● 171g grassi (61%) ● 22g carboidrati (4%) ● 9g fibre (1%)

Pranzo

1270 kcal, 84g proteine, 7g carboidrati netti, 99g grassi



Cosce di pollo con funghi

9 oz- 886 kcal



Formaggio

3 1/3 oz- 382 kcal

Cena

1240 kcal, 126g proteine, 15g carboidrati netti, 71g grassi



Braciola di maiale al ranch

3 braciola/e- 1035 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal

Giorno 2 2445 kcal ● 224g proteine (37%) ● 156g grassi (57%) ● 25g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

Pranzo

1205 kcal, 97g proteine, 10g carboidrati netti, 84g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio

349 kcal



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

2 braciola(e)- 857 kcal

Cena

1240 kcal, 126g proteine, 15g carboidrati netti, 71g grassi



Braciola di maiale al ranch

3 braciola/e- 1035 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal

Giorno 3 2478 kcal ● 175g proteine (28%) ● 181g grassi (66%) ● 28g carboidrati (4%) ● 10g fibre (2%)

Pranzo

1205 kcal, 97g proteine, 10g carboidrati netti, 84g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio

349 kcal



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

2 braciola(e)- 857 kcal

Cena

1270 kcal, 77g proteine, 17g carboidrati netti, 97g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

1272 kcal

Giorno 4

2476 kcal ● 247g proteine (40%) ● 149g grassi (54%) ● 21g carboidrati (3%) ● 15g fibre (2%)

Pranzo

1200 kcal, 135g proteine, 6g carboidrati netti, 69g grassi



Merluzzo arrostito semplice
21 1/3 oz- 791 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
407 kcal

Cena

1280 kcal, 112g proteine, 16g carboidrati netti, 80g grassi



Pollo allo spiedo
16 oz- 952 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
326 kcal

Giorno 5

2476 kcal ● 247g proteine (40%) ● 149g grassi (54%) ● 21g carboidrati (3%) ● 15g fibre (2%)

Pranzo

1200 kcal, 135g proteine, 6g carboidrati netti, 69g grassi



Merluzzo arrostito semplice
21 1/3 oz- 791 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
407 kcal

Cena

1280 kcal, 112g proteine, 16g carboidrati netti, 80g grassi



Pollo allo spiedo
16 oz- 952 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
326 kcal

Giorno 6

2452 kcal ● 218g proteine (36%) ● 165g grassi (60%) ● 18g carboidrati (3%) ● 7g fibre (1%)

Pranzo

1255 kcal, 97g proteine, 8g carboidrati netti, 91g grassi



Spaghetti di zucchine al parmigiano
182 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
16 oz- 1072 kcal

Cena

1200 kcal, 121g proteine, 10g carboidrati netti, 74g grassi



Petti di pollo alla Caesar
13 1/3 oz- 765 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
434 kcal

Giorno 7

2452 kcal ● 218g proteine (36%) ● 165g grassi (60%) ● 18g carboidrati (3%) ● 7g fibre (1%)

Pranzo

1255 kcal, 97g proteine, 8g carboidrati netti, 91g grassi



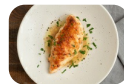
Spaghetti di zucchine al parmigiano
182 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
16 oz- 1072 kcal

Cena

1200 kcal, 121g proteine, 10g carboidrati netti, 74g grassi



Petti di pollo alla Caesar
13 1/3 oz- 765 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
434 kcal

Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
10 braciola (1850g)
- bacon, crudo
12 2/3 fetta(e) (359g)

Grassi e oli

- olio
5 cucchiaio (75mL)
- olio d'oliva
1/2 lbs (278mL)
- condimento Caesar
6 3/4 cucchiaio (98g)

Altro

- preparato per condimento ranch
3/4 bustina (30 g) (21g)
- pollo allo spiedo, cotto
2 lbs (907g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/2 cucchiaio (1g)
- sale
1/3 oz (9g)
- cumino macinato
2 cucchiaio (12g)
- coriandolo macinato
2 cucchiaio (10g)
- timo, essiccato
1/2 cucchiaio, foglie (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
8 2/3 tazza (1248g)
- funghi
6 oz (170g)
- zucchine
11 medio (2123g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)

Bevande

- acqua
3/8 tazza(e) (90mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
3/4 cucchiaio (11g)
- formaggio
14 1/3 oz (405g)
- formaggio parmigiano
3/4 tazza (62g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 2/3 lbs (756g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
2 2/3 lbs (1209g)
- salmone
2 lbs (907g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1 1/3 grande (112g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo con funghi

9 oz - 886 kcal ● 63g proteine ● 68g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 oz porzioni

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 coscia(e) (255g)

funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore

6 oz (170g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella

padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.

8. Regola di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Formaggio

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



Dà 3 1/3 oz porzioni

formaggio
1/4 lbs (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Spaghetti di zucchine al formaggio

349 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
2/3 medio (131g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (3g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 1/3 medio (261g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (7g)
formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)

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 gli spaghetti di zuccina 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.

Braciola di maiale con coriandolo e cumino

2 braciola(e) - 857 kcal ● 82g proteine ● 55g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
4 pizzico (3g)
cumino macinato
1 cucchiaio (6g)
coriandolo macinato
1 cucchiaio (5g)
braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
olio d'oliva, diviso
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 cucchiaino (6g)
cumino macinato
2 cucchiaio (12g)
coriandolo macinato
2 cucchiaio (10g)
braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
4 braciola (740g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
aglio, tritato
6 spicchio(i) (18g)
olio d'oliva, diviso
4 cucchiaio (60mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le braciola di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle braciola.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le braciola per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Merluzzo arrostito semplice

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g proteine ● 40g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (605g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/3 tazza (80mL)
merluzzo, crudo
2 2/3 lbs (1209g)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 1/2 medio (490g)
bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (10g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

16 oz - 1072 kcal ● 93g proteine ● 75g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
limone, tagliato a spicchi
2/3 grande (56g)
salmone, con pelle
16 oz (454g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
limone, tagliato a spicchi
1 1/3 grande (112g)
salmone, con pelle
2 lbs (907g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Braciole di maiale al ranch

3 braciola/e - 1035 kcal ● 120g proteine ● 59g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
preparato per condimento ranch
3/8 bustina (30 g) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
6 braciola (1110g)
olio
3 cucchiaino (45mL)
preparato per condimento ranch
3/4 bustina (30 g) (21g)

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\nDisponere le braciole in una pirofila e cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il maiale è completamente cotto.\r\nServire!

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
3 1/3 tazza (480g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

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

Cena 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

1272 kcal ● 77g proteine ● 97g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



formaggio
1 3/4 tazza, grattugiata (198g)
formaggio parmigiano
2 1/3 cucchiaino (12g)
zucchine
2 1/3 medio (457g)
bacon, crudo
2 1/3 fetta(e) (66g)

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 il formaggio e i pezzetti di pancetta e riscalda fino a quando il formaggio si è sciolto.
 4. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pollo allo spiedo

16 oz - 952 kcal ● 101g proteine ● 61g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
2 lbs (907g)

1. Sfilacciare il pollo dalle ossa.
2. Servire.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

326 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petti di pollo alla Caesar

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g proteine ● 43g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (378g)

condimento Caesar

3 1/3 cucchiaino (49g)

formaggio parmigiano

3 1/3 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 2/3 lbs (756g)

condimento Caesar

6 2/3 cucchiaino (98g)

formaggio parmigiano

6 2/3 cucchiaino (33g)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

434 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1 1/3 medio (261g)

bacon, crudo

2 2/3 fetta(e) (76g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

2 2/3 medio (523g)

bacon, crudo

5 1/3 fetta(e) (151g)

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.