

# Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 3000 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** 2971 kcal ● 210g proteine (28%) ● 216g grassi (65%) ● 33g carboidrati (4%) ● 14g fibre (2%)

## Pranzo

1450 kcal, 138g proteine, 15g carboidrati netti, 89g grassi



**Noci di macadamia**

435 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**

1014 kcal

## Cena

1520 kcal, 72g proteine, 19g carboidrati netti, 127g grassi



**Spaghetti di zucchine al formaggio**

1178 kcal



**Formaggio**

3 oz- 343 kcal

**Giorno 2** 2980 kcal ● 195g proteine (26%) ● 223g grassi (67%) ● 29g carboidrati (4%) ● 21g fibre (3%)

## Pranzo

1460 kcal, 123g proteine, 10g carboidrati netti, 96g grassi



**Involto di lattuga con prosciutto, bacon e avocado**

4 wrap(i)- 1459 kcal

## Cena

1520 kcal, 72g proteine, 19g carboidrati netti, 127g grassi



**Spaghetti di zucchine al formaggio**

1178 kcal



**Formaggio**

3 oz- 343 kcal

**Giorno 3** 2957 kcal ● 267g proteine (36%) ● 187g grassi (57%) ● 24g carboidrati (3%) ● 28g fibre (4%)

## Pranzo

1455 kcal, 99g proteine, 16g carboidrati netti, 99g grassi



**Noci di macadamia**

435 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

1018 kcal

## Cena

1505 kcal, 168g proteine, 8g carboidrati netti, 87g grassi



**Merluzzo arrostito semplice**

32 oz- 1187 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**

318 kcal

## Giorno 4

2957 kcal ● 267g proteine (36%) ● 187g grassi (57%) ● 24g carboidrati (3%) ● 28g fibre (4%)

### Pranzo

1455 kcal, 99g proteine, 16g carboidrati netti, 99g grassi



**Noci di macadamia**

435 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

1018 kcal

### Cena

1505 kcal, 168g proteine, 8g carboidrati netti, 87g grassi



**Merluzzo arrostito semplice**

32 oz- 1187 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**

318 kcal

## Giorno 5

2997 kcal ● 238g proteine (32%) ● 187g grassi (56%) ● 37g carboidrati (5%) ● 53g fibre (7%)

### Pranzo

1545 kcal, 125g proteine, 30g carboidrati netti, 87g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

176 kcal



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**

6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal

### Cena

1455 kcal, 113g proteine, 7g carboidrati netti, 100g grassi



**Spinaci saltati semplici**

299 kcal



**Ali di pollo in stile indiano**

28 oz- 1155 kcal

## Giorno 6

2997 kcal ● 238g proteine (32%) ● 187g grassi (56%) ● 37g carboidrati (5%) ● 53g fibre (7%)

### Pranzo

1545 kcal, 125g proteine, 30g carboidrati netti, 87g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

176 kcal



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**

6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal

### Cena

1455 kcal, 113g proteine, 7g carboidrati netti, 100g grassi



**Spinaci saltati semplici**

299 kcal



**Ali di pollo in stile indiano**

28 oz- 1155 kcal

## Giorno 7

2974 kcal ● 332g proteine (45%) ● 164g grassi (50%) ● 31g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

### Pranzo

1525 kcal, 143g proteine, 17g carboidrati netti, 95g grassi



**Purea di cavolfiore al formaggio**

807 kcal



**Costine di maiale al curry**

3 costolette- 718 kcal

### Cena

1450 kcal, 189g proteine, 14g carboidrati netti, 69g grassi



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Spaghetti di zucchine con pancetta**

542 kcal



**Petto di pollo marinato**

24 oz- 848 kcal



## Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate  
6 oz (170g)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
30 2/3 tazza(e) (920g)
- zucchine  
9 2/3 medio (1895g)
- lattuga romana (romaine)  
4 foglia esterna (112g)
- pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (393g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (209g)
- peperone  
6 grande (984g)
- aglio  
3 spicchio (9g)
- cavolfiore  
2 2/3 tazza, tritata (285g)

## Grassi e oli

- olio  
1 oz (34mL)
- condimento per insalata  
5 cucchiaino (75mL)
- olio d'oliva  
9 1/2 oz (298mL)
- salsa per marinare  
3/4 tazza (180mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
2 3/4 lbs (1239g)
- alette di pollo con pelle, crude  
3 1/2 lbs (1589g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano  
1/2 tazza (40g)
- formaggio  
1 1/2 lbs (682g)
- burro  
2 cucchiaino (28g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/4 tazza (53mL)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
1 lbs (454g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
8 fetta(e) (80g)
- braciola di maiale con osso  
3 braciola (534g)
- bacon, crudo  
3 1/3 fetta(e) (94g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
7 avocado (1424g)
- succo di lime  
2 1/2 fl oz (76mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 1/3 oz (38g)
- pepe nero  
5 1/2 g (5g)
- aglio in polvere  
3 pizzico (1g)
- curry in polvere  
1 1/4 oz (35g)

## Altro

- insalata mista  
4 2/3 tazza (140g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
10 2/3 lattina (1835g)
  - merluzzo, crudo  
4 lbs (1814g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



**noci di macadamia sgusciate tostate**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata base di pollo e spinaci

1014 kcal ● 134g proteine ● 46g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



**spinaci freschi**  
6 2/3 tazza(e) (200g)  
**olio**  
1 cucchiaio (17mL)  
**condimento per insalata**  
5 cucchiaio (75mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Involentino di lattuga con prosciutto, bacon e avocado

4 wrap(i) - 1459 kcal ● 123g proteine ● 96g grassi ● 10g carboidrati ● 16g fibre



Dà 4 wrap(i) porzioni

**affettati di prosciutto**

1 lbs (454g)

**bacon cotto**

8 fetta(e) (80g)

**lattuga romana (romaine)**

4 foglia esterna (112g)

**formaggio**

1/2 tazza, grattugiato (56g)

**avocado, a fette**

1 avocado (201g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon, avocado e formaggio al centro della foglia di lattuga. Avvolgi. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate  
tostate**

2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate  
tostate**

4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

1018 kcal ● 95g proteine ● 56g grassi ● 14g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**

1 1/6 avocado (234g)

**succo di lime**

3/4 cucchiaino (12mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino (0g)

**insalata mista**

2 1/3 tazza (70g)

**tonno in scatola**

2 1/3 lattina (401g)

**pomodori**

9 1/3 cucchiaino, tritata (105g)

**cipolla, tritato finemente**

5/8 piccolo (41g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**

2 1/3 avocado (469g)

**succo di lime**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**sale**

1/2 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino (0g)

**insalata mista**

4 2/3 tazza (140g)

**tonno in scatola**

4 2/3 lattina (803g)

**pomodori**

56 cucchiaino, tritata (210g)

**cipolla, tritato finemente**

1 1/6 piccolo (82g)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
3/4 cucchiaio, tritato (11g)  
**succo di lime**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aglio in polvere**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
3/8 avocado (75g)  
**pomodori, a dadini**  
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)  
**succo di lime**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(92g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

6 mezzo peperone(i) - 1367 kcal ● 122g proteine ● 73g grassi ● 25g carboidrati ● 30g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 1/2 avocado (302g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**peperone**  
3 grande (492g)  
**cipolla**  
3/4 piccolo (53g)  
**tonno in scatola, scolato**  
3 lattina (516g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
3 avocado (603g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**peperone**  
6 grande (984g)  
**cipolla**  
1 1/2 piccolo (105g)  
**tonno in scatola, scolato**  
6 lattina (1032g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Purea di cavolfiore al formaggio

807 kcal ● 26g proteine ● 68g grassi ● 17g carboidrati ● 6g fibre



**cavolfiore**  
2 2/3 tazza, tritata (285g)  
**burro**  
2 cucchiaio (28g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/4 tazza (53mL)  
**formaggio**  
2 2/3 fetta (30 g ciasc.) (75g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

1. Unisci tutti gli ingredienti (tranne il formaggio) in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da schiacciare con una forchetta, circa 5 minuti, ma i tempi variano in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Quando è morbido, schiaccia con una forchetta.
4. Disponi le fette di formaggio sopra e rimetti al microonde per un paio di minuti finché non si sciogliono.
5. Servire.

### Costine di maiale al curry

3 costole - 718 kcal ● 118g proteine ● 27g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 costolette porzioni

### braciola di maiale con osso

3 braciola (534g)

### curry in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

### olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

### sale

3 pizzico (2g)

### pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

## Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Spaghetti di zucchine al formaggio

1178 kcal ● 52g proteine ● 98g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

#### zucchine

2 1/4 medio (441g)

#### olio d'oliva

2 1/4 cucchiaino (34mL)

#### formaggio parmigiano

2 1/4 cucchiaino (11g)

#### formaggio

1 2/3 tazza, grattugiata (191g)

Per tutti i 2 pasti:

#### zucchine

4 1/2 medio (882g)

#### olio d'oliva

1/4 tazza (68mL)

#### formaggio parmigiano

1/4 tazza (23g)

#### formaggio

3 1/2 tazza, grattugiata (381g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi gli spaghetti di zucchina 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.

### Formaggio

3 oz - 343 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
6 oz (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Merluzzo arrostito semplice

32 oz - 1187 kcal ● 162g proteine ● 60g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaio (60mL)  
**merluzzo, crudo**  
2 lbs (907g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1/2 tazza (120mL)  
**merluzzo, crudo**  
4 lbs (1814g)

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 al parmigiano

318 kcal ● 7g proteine ● 27g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
1 3/4 medio (343g)  
**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (26mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 3/4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
3 1/2 medio (686g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (53mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/4 tazza (18g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Spinaci saltati semplici

299 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**spinaci freschi**  
12 tazza(e) (360g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaino (45mL)  
**spinaci freschi**  
24 tazza(e) (720g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3 spicchio (9g)

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.

### Ali di pollo in stile indiano

28 oz - 1155 kcal ● 102g proteine ● 79g grassi ● 0g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 3/4 lbs (795g)  
**sale**  
1 3/4 cucchiaino (11g)  
**curry in polvere**  
2 1/2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
3 1/2 lbs (1589g)  
**sale**  
3 1/2 cucchiaino (21g)  
**curry in polvere**  
1/3 tazza (33g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### 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 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.

### 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.

## Petto di pollo marinato

24 oz - 848 kcal ● 151g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (672g)  
**salsa per marinare**  
3/4 tazza (180mL)

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.

