

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 3500 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 3469 kcal ● 337g proteine (39%) ● 208g grassi (54%) ● 42g carboidrati (5%) ● 21g fibre (2%)

Pranzo

1765 kcal, 167g proteine, 17g carboidrati netti, 109g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
1217 kcal

Cena

1700 kcal, 169g proteine, 24g carboidrati netti, 99g grassi



Noci
5/8 tazza(e)- 437 kcal



Insalata Buffalo con pollo
1265 kcal

Giorno 2 3528 kcal ● 319g proteine (36%) ● 215g grassi (55%) ● 39g carboidrati (4%) ● 39g fibre (4%)

Pranzo

1765 kcal, 167g proteine, 17g carboidrati netti, 109g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
1217 kcal

Cena

1760 kcal, 151g proteine, 22g carboidrati netti, 107g grassi



Insalata di tonno e avocado
1418 kcal



Formaggio
3 oz- 343 kcal

Giorno 3 3486 kcal ● 290g proteine (33%) ● 225g grassi (58%) ● 35g carboidrati (4%) ● 41g fibre (5%)

Pranzo

1750 kcal, 215g proteine, 10g carboidrati netti, 90g grassi



Petto di pollo al balsamico
32 oz- 1262 kcal



Broccoli al burro
3 2/3 tazza(e)- 490 kcal

Cena

1735 kcal, 75g proteine, 25g carboidrati netti, 135g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



Tacos di prosciutto
10 taco di prosciutto- 1185 kcal

Giorno 4

3509 kcal ● 256g proteine (29%) ● 242g grassi (62%) ● 39g carboidrati (4%) ● 37g fibre (4%)

Pranzo

1775 kcal, 181g proteine, 14g carboidrati netti, 107g grassi



Pollo alla Caprese
22 oz- 1641 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Cena

1735 kcal, 75g proteine, 25g carboidrati netti, 135g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



Tacos di prosciutto
10 taco di prosciutto- 1185 kcal

Giorno 5

3538 kcal ● 389g proteine (44%) ● 193g grassi (49%) ● 23g carboidrati (3%) ● 38g fibre (4%)

Pranzo

1835 kcal, 178g proteine, 17g carboidrati netti, 104g grassi



Mandorle tostate
5/8 tazza(e)- 517 kcal



Involtino di lattuga con pollo Buffalo
6 involtino(i)- 1317 kcal

Cena

1705 kcal, 211g proteine, 6g carboidrati netti, 89g grassi



Petto di pollo base
32 oz- 1270 kcal



Broccoli al burro
3 1/4 tazza(e)- 434 kcal

Giorno 6

3475 kcal ● 347g proteine (40%) ● 208g grassi (54%) ● 36g carboidrati (4%) ● 18g fibre (2%)

Pranzo

1715 kcal, 210g proteine, 16g carboidrati netti, 87g grassi



Petto di pollo marinato
24 oz- 848 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
868 kcal

Cena

1760 kcal, 136g proteine, 20g carboidrati netti, 121g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 443 kcal



Involtino di lattuga con maiale sfilacciato
6 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno)- 1316 kcal

Giorno 7

3475 kcal ● 347g proteine (40%) ● 208g grassi (54%) ● 36g carboidrati (4%) ● 18g fibre (2%)

Pranzo

1715 kcal, 210g proteine, 16g carboidrati netti, 87g grassi



Petto di pollo marinato
24 oz- 848 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
868 kcal

Cena

1760 kcal, 136g proteine, 20g carboidrati netti, 121g grassi



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 443 kcal



Involtino di lattuga con maiale sfilacciato
6 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno)- 1316 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)
- noci pecan
3 tazza, metà (297g)
- mandorle
1 1/2 tazza, intera (226g)

Altro

- insalata mista
6 tazza (178g)
- guacamole, confezionata
2 1/2 tazza (618g)
- miscela di erbe italiane
2 1/2 cucchiaino (9g)
- salsa barbecue senza zucchero
3/4 tazza (180g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 1/3 lbs (6409g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (187g)
- formaggio
1/2 lbs (225g)
- burro
1/2 tazza (112g)
- mozzarella fresca
1/3 lbs (156g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
8 fl oz (240mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/4 tazza (360g)
- salsa pesto
1/3 tazza (88g)
- brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)

Grassi e oli

- maionese
4 cucchiaino (60mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/2 avocado (528g)
- succo di lime
1 cucchiaino (16mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 oz (20g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- basilico fresco
1/3 tazza, tritato (15g)
- cipolla in polvere
2 1/2 cucchiaino (6g)
- aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
- paprika
2 1/2 cucchiaino (6g)
- cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 1/4 lattina (559g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
20 fetta (460g)

Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale
3 lbs (1361g)
- bacon, crudo
10 2/3 fetta(e) (302g)

- olio**
4 oz (116mL)
- condimento per insalata**
3/4 tazza (180mL)
- vinaigrette balsamica**
1/2 tazza (120mL)
- salsa per marinare**
1 1/2 tazza (360mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla**
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (164g)
 - sedano crudo**
2 2/3 gambo piccolo (12,5 cm) (45g)
 - spinaci freschi**
16 tazza(e) (480g)
 - pomodori**
3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (361g)
 - broccoli surgelati**
8 tazza (720g)
 - lattuga romana (romaine)**
6 foglia esterna (168g)
 - lattuga iceberg**
12 foglia, media (96g)
 - zucchine**
5 1/3 medio (1045g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

1217 kcal ● 160g proteine ● 55g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
1 1/2 lbs (680g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
16 tazza(e) (480g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
3 lbs (1361g)

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 3

Petto di pollo al balsamico

32 oz - 1262 kcal ● 204g proteine ● 48g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 32 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (907g)

vinaigrette balsamica

1/2 tazza (120mL)

olio

4 cucchiaino (20mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (4g)

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.

Broccoli al burro

3 2/3 tazza(e) - 490 kcal ● 11g proteine ● 42g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Dà 3 2/3 tazza(e) porzioni

sale

2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

3 2/3 tazza (334g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

burro

1/4 tazza (52g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo alla Caprese

22 oz - 1641 kcal ● 178g proteine ● 96g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 22 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

22 oz (616g)

basilico fresco

1/3 tazza, tritato (15g)

olio

1 cucchiaio (14mL)

salsa pesto

1/3 tazza (88g)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaio (5g)

mozzarella fresca, affettato

1/3 lbs (156g)

pomodori, tagliato in quarti

8 1/4 pomodorini (140g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere.\r\nScaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo.\r\nCuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico.\r\nQuando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce.\r\nTogliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto.\r\nServire.

Broccoli al burro

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

sale

1/2 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

burro

1 cucchiaio (14g)

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

Mandorle tostate

5/8 tazza(e) - 517 kcal ● 18g proteine ● 42g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre

Dà 5/8 tazza(e) porzioni

mandorle
9 1/3 cucchiaino, intera (83g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

6 involtino(i) - 1317 kcal ● 161g proteine ● 62g grassi ● 10g carboidrati ● 19g fibre



Dà 6 involtino(i) porzioni

sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
lattuga romana (romaine)
6 foglia esterna (168g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 1/2 lbs (680g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

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'involentino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
 6. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo marinato

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

salsa per marinare

3/4 tazza (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

salsa per marinare

1 1/2 tazza (360mL)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

868 kcal ● 59g proteine ● 62g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

2 2/3 medio (523g)

bacon, crudo

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

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

5 1/3 medio (1045g)

bacon, crudo

10 2/3 fetta(e) (302g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci

5/8 tazza(e) - 437 kcal ● 10g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre

Dà 5/8 tazza(e) porzioni

noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Insalata Buffalo con pollo

1265 kcal ● 160g proteine ● 58g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



insalata mista
2 2/3 tazza (80g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (605g)
yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (187g)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
maionese
4 cucchiaino (60mL)
cipolla, tritato
2/3 tazza, tritata (107g)
sedano crudo, tritato
2 2/3 gambo piccolo (12,5 cm) (45g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di tonno e avocado

1418 kcal ● 132g proteine ● 78g grassi ● 19g carboidrati ● 27g fibre



avocado
1 1/2 avocado (327g)
succo di lime
1 cucchiaio (16mL)
sale
3 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
3 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
3 1/4 tazza (98g)
tonno in scatola
3 1/4 lattina (559g)
pomodori
13 cucchiaio, tritata (146g)
cipolla, tritato finemente
5/6 piccolo (57g)

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.

Formaggio

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



Dà 3 oz porzioni

formaggio
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di prosciutto

10 taco di prosciutto - 1185 kcal ● 68g proteine ● 82g grassi ● 22g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

10 fetta (230g)

guacamole, confezionata

1 1/4 tazza (309g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

10 cucchiaino (180g)

formaggio

10 cucchiaino, grattugiato (70g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

20 fetta (460g)

guacamole, confezionata

2 1/2 tazza (618g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

1 1/4 tazza (360g)

formaggio

1 1/4 tazza, grattugiato (140g)

1. Usare la carta stagnola per sollevare il prosciutto e dargli la forma di una conchiglia da taco.
2. Grigliare nel forno per qualche minuto fino a renderlo croccante. Potrebbero sembrare un po' molli, ma una volta che si raffreddano per qualche minuto si induriranno.
3. Aggiungere guacamole, salsa e formaggio nelle "conchiglie".
4. Servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo base

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteine ● 52g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 32 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

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.

Broccoli al burro

3 1/4 tazza(e) - 434 kcal ● 9g proteine ● 37g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/4 tazza(e) porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

3 1/4 tazza (296g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

burro

3 1/4 cucchiaio (46g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1 tazza, intera (143g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con maiale sfilacciato

6 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno) - 1316 kcal ● 121g proteine ● 85g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

spalla di maiale
1 1/2 lbs (680g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
sale
1 cucchiaino (7g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (3g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (4g)
paprika
1 cucchiaino (3g)
cumino macinato
1 cucchiaino (3g)
brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
lattuga iceberg
6 foglia, media (48g)
salsa barbecue senza zucchero
6 cucchiaino (90g)

Per tutti i 2 pasti:

spalla di maiale
3 lbs (1361g)
pepe nero
2 1/2 cucchiaino, macinato (6g)
sale
2 1/2 cucchiaino (14g)
cipolla in polvere
2 1/2 cucchiaino (6g)
aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
paprika
2 1/2 cucchiaino (6g)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
lattuga iceberg
12 foglia, media (96g)
salsa barbecue senza zucchero
3/4 tazza (180g)

1. Strofinare le spezie su tutti i lati della carne.
2. Mettere il maiale nella slow cooker e versare il brodo intorno.
3. Cuocere nella slow cooker per 4 ore a temperatura alta o 8 ore a bassa. Quando è pronto, il maiale dovrebbe sfilacciarsi abbastanza facilmente con due forchette. Se non succede, necessita di più tempo.
4. Quando il maiale è cotto, trasferirlo in una ciotola e sfilacciarlo con due forchette. Aggiungere il brodo e mescolare bene.
5. Servire il maiale all'interno delle foglie di lattuga e guarnire con salsa barbecue (1 cucchiaino per involtino).

