

# Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 1100 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** 1057 kcal ● 128g proteine (48%) ● 28g grassi (24%) ● 61g carboidrati (23%) ● 12g fibre (5%)

## Pranzo

480 kcal, 68g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi



**Piselli mangiatutto**

82 kcal



**Petto di pollo base**

10 oz- 397 kcal

## Cena

580 kcal, 60g proteine, 54g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino con pollo alla griglia**

1 panino(i)- 460 kcal



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal

**Giorno 2** 1101 kcal ● 97g proteine (35%) ● 46g grassi (37%) ● 64g carboidrati (23%) ● 12g fibre (4%)

## Pranzo

595 kcal, 40g proteine, 26g carboidrati netti, 35g grassi



**Spicchi di patata dolce**

174 kcal



**Padella con bistecca e funghi**

6 oz di bistecca- 422 kcal

## Cena

505 kcal, 58g proteine, 38g carboidrati netti, 11g grassi



**Mais**

139 kcal



**Tilapia al forno alla italiana**

9 oz- 367 kcal

**Giorno 3** 1162 kcal ● 105g proteine (36%) ● 55g grassi (43%) ● 45g carboidrati (15%) ● 16g fibre (5%)

## Pranzo

595 kcal, 40g proteine, 26g carboidrati netti, 35g grassi



**Spicchi di patata dolce**

174 kcal



**Padella con bistecca e funghi**

6 oz di bistecca- 422 kcal

## Cena

565 kcal, 66g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi



**Insalata di ceci facile**

117 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

9 oz- 449 kcal

## Giorno 4

1147 kcal ● 99g proteine (35%) ● 63g grassi (49%) ● 30g carboidrati (10%) ● 16g fibre (6%)

### Pranzo

580 kcal, 34g proteine, 11g carboidrati netti, 42g grassi



**Salmone al formaggio e aglio**  
367 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
214 kcal

### Cena

565 kcal, 66g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi



**Insalata di ceci facile**  
117 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
9 oz- 449 kcal

## Giorno 5

1101 kcal ● 88g proteine (32%) ● 48g grassi (39%) ● 66g carboidrati (24%) ● 13g fibre (5%)

### Pranzo

580 kcal, 34g proteine, 11g carboidrati netti, 42g grassi



**Salmone al formaggio e aglio**  
367 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
214 kcal

### Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**  
1 patata(e)- 520 kcal

## Giorno 6

1105 kcal ● 94g proteine (34%) ● 47g grassi (38%) ● 64g carboidrati (23%) ● 13g fibre (5%)

### Pranzo

585 kcal, 40g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
163 kcal



**Bocconcini di bistecca**  
6 oz- 422 kcal

### Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**  
1 patata(e)- 520 kcal

## Giorno 7

1103 kcal ● 114g proteine (41%) ● 53g grassi (43%) ● 26g carboidrati (9%) ● 18g fibre (7%)

### Pranzo

585 kcal, 40g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
163 kcal



**Bocconcini di bistecca**  
6 oz- 422 kcal

### Cena

515 kcal, 74g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



**Piselli mangiatutto**  
164 kcal



**Petto di pollo marinato**  
10 oz- 353 kcal



## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 lbs (1745g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (426g)
- piselli sugar snap surgelati  
9 1/3 tazza (1344g)
- chicchi di mais surgelati  
1 tazza (136g)
- pomodori schiacciati in scatola  
3/8 lattina (152g)
- cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (59g)
- patate dolci  
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)
- funghi  
6 oz (170g)
- prezzemolo fresco  
1 1/2 rametti (2g)
- aglio  
2 1/2 spicchio(i) (8g)

## Altro

- insalata mista  
4 cucchiaio (8g)
- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (4g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- dijon  
11 1/2 g (11g)
- sale  
10 1/4 g (10g)
- pepe nero  
1/8 oz (2g)
- rosmarino, essiccato  
3 pizzico (0g)
- aceto balsamico  
1/2 cucchiaio (8mL)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaio (8g)
- basilico fresco  
20 foglie (10g)

## Prodotti da forno

- panini Kaiser  
1 panino (Ø 9 cm) (57g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (64mL)
- olio d'oliva  
2 1/3 cucchiaio (35mL)
- salsa per marinare  
5 cucchiaio (74mL)

## Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- olive verdi  
18 grande (79g)
- succo di limone  
1 cucchiaio (15mL)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
1/2 lbs (252g)
- salmone  
1/2 lbs (227g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
1 1/2 lbs (680g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/2 stecca (57g)
- formaggio parmigiano  
1/3 tazza (33g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1/2 cucchiaio (0mL)
- salsa barbecue  
1/3 tazza (95g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Petto di pollo base

10 oz - 397 kcal ● 63g proteine ● 16g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

10 oz (280g)

**olio**

2 cucchiaino (9mL)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

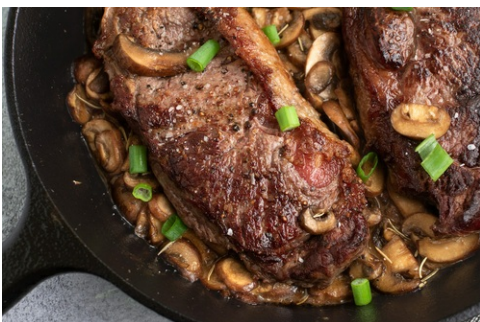
Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

### Padella con bistecca e funghi

6 oz di bistecca - 422 kcal ● 37g proteine ● 29g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sirloin crudo**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**dijon**  
3 pizzico (2g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**funghi, affettato**  
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

**sirloin crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**burro**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**dijon**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**rosmarino, essiccato**  
3 pizzico (0g)  
**funghi, affettato**  
6 oz (170g)

1. Condisci la bistecca con un po' di sale/pepe.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Quando l'olio è caldo, aggiungi la bistecca e cuoci 5-7 minuti per lato o fino al grado di cottura desiderato.
4. Togli la bistecca dalla padella e mettila da parte a riposare.
5. Aggiungi burro, funghi, dijon, rosmarino e un po' di sale/pepe nella padella e mescola. Cuoci i funghi fino a quando sono teneri, circa 5 minuti.
6. Servi la bistecca con il composto di funghi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Salmone al formaggio e aglio

367 kcal ● 28g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio parmigiano**

2 1/2 cucchiaio (17g)

**salmone**

4 oz (113g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio(i) (2g)

**basilico fresco, tritato**

1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio parmigiano**

1/3 tazza (33g)

**salmone**

1/2 lbs (227g)

**succo di limone**

1 cucchiaio (15mL)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio(i) (3g)

**basilico fresco, tritato**

2 foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

### Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**burro**

4 cucchiaino (18g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**sale**

2 pizzico (1g)

**burro**

2 2/3 cucchiaio (36g)

**piselli sugar snap surgelati**

2 2/3 tazza (384g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

### Bocconcini di bistecca

6 oz - 422 kcal ● 35g proteine ● 31g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**sirloin crudo**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**aglio, a dadini**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**burro, a temperatura ambiente**  
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**sirloin crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aglio, a dadini**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**burro, a temperatura ambiente**  
3/4 cucchiaino (11g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
  2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
  3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
  4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (227g)

**pomodori**

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**dijon**

1/2 cucchiaio (8g)

**panini Kaiser**

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

---

### Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

**Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Mais

139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



**chicchi di mais surgelati**  
1 tazza (136g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Tilapia al forno alla italiana

9 oz - 367 kcal ● 54g proteine ● 10g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 9 oz porzioni

**miscela di erbe italiane**  
1 cucchiaino (4g)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (252g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
3/8 lattina (152g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**cipolla, tritato**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Preriscaldare il forno a 375 °F (190 °C). Scaldare l'olio in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e cuocere per circa 8 minuti, finché è morbida e dorata.
  2. Unire metà dei pomodori e metà del condimento italiano. Condire con un pizzico di sale e pepe. Adagiare la tilapia sopra il composto, poi distribuire i pomodori rimanenti e il condimento sul pesce. Aggiungere un altro pizzico di sale e pepe.
  3. Trasferire la padella nel forno e cuocere per circa 15 minuti, o fino a quando il pesce è cotto. Controllare per evitare di cuocere troppo.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**aceto balsamico**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aceto di mele**  
1/4 cucchiaino (0mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/8 piccolo (9g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaino (0mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.  
Servi!

### Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
9 pomodorini (153g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**olive verdi**  
9 grande (40g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
1/2 cucchiaino (4g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal ● 54g proteine ● 6g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
2 2/3 cucchiaio (48g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**patate dolci, tagliato a metà**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1/3 tazza (95g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**patate dolci, tagliato a metà**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

10 oz (280g)

**salsa per marinare**

5 cucchiaino (75mL)

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.
-