

Dieta - Menu dieta keto e 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

1120 kcal ● 122g proteine (44%) ● 64g grassi (51%) ● 10g carboidrati (4%) ● 4g fibre (1%)

Pranzo

610 kcal, 80g proteine, 7g carboidrati netti, 28g grassi



[Insalata base di pollo e spinaci](#)
609 kcal

Cena

510 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 36g grassi



[Cosce di pollo ripiene di formaggio blu](#)
1 coscia- 452 kcal



[Pomodori al forno](#)
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 2

1037 kcal ● 65g proteine (25%) ● 79g grassi (69%) ● 9g carboidrati (3%) ● 7g fibre (3%)

Pranzo

525 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 43g grassi



[Tacos di formaggio e guacamole](#)
3 taco/i- 525 kcal

Cena

510 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 36g grassi



[Cosce di pollo ripiene di formaggio blu](#)
1 coscia- 452 kcal



[Pomodori al forno](#)
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 3

1079 kcal ● 90g proteine (33%) ● 71g grassi (59%) ● 11g carboidrati (4%) ● 10g fibre (4%)

Pranzo

525 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 43g grassi



[Tacos di formaggio e guacamole](#)
3 taco/i- 525 kcal

Cena

555 kcal, 67g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



[Petto di pollo piccante all'aglio e lime](#)
10 oz- 387 kcal



[Broccoli al burro](#)
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Giorno 4

1055 kcal ● 126g proteine (48%) ● 55g grassi (47%) ● 13g carboidrati (5%) ● 2g fibre (1%)

Pranzo

540 kcal, 49g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Alette di pollo BBQ senza zucchero
13 1/3 oz- 512 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Cena

515 kcal, 77g proteine, 6g carboidrati netti, 20g grassi



Petto di pollo marinato
12 oz- 424 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Giorno 5

1075 kcal ● 88g proteine (33%) ● 74g grassi (62%) ● 10g carboidrati (4%) ● 5g fibre (2%)

Pranzo

500 kcal, 54g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi



Polpette di tacchino
12 polpette- 499 kcal

Cena

575 kcal, 34g proteine, 6g carboidrati netti, 44g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Formaggio
1 1/3 oz- 153 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
257 kcal

Giorno 6

1050 kcal ● 128g proteine (49%) ● 48g grassi (41%) ● 12g carboidrati (5%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

500 kcal, 48g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Cena

550 kcal, 80g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
12 oz- 444 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 7

1050 kcal ● 128g proteine (49%) ● 48g grassi (41%) ● 12g carboidrati (5%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

500 kcal, 48g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Cena

550 kcal, 80g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
12 oz- 444 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
- pomodori
3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (364g)
- broccoli surgelati
9 1/4 tazza (842g)
- cetriolo
5/8 cetriolo (21 cm) (188g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)

Grassi e oli

- olio
1 oz (36mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
- olio d'oliva
2 1/3 oz (74mL)
- salsa per marinare
6 cucchiaio (91mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1628g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
- alette di pollo con pelle, crude
13 1/4 oz (378g)
- tacchino macinato, crudo
9 1/2 oz (272g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio erborinato (blue cheese)
1 oz (28g)
- formaggio cheddar
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
- burro
1 1/4 cucchiaio (18g)
- formaggio
1 1/3 oz (38g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
- paprika
1/3 cucchiaino (1g)

Altro

- guacamole, confezionata
3/4 tazza (185g)
- salsa barbecue senza zucchero
5 cucchiaino (25g)
- pollo allo spiedo, cotto
3 oz (85g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 1/4 cucchiaio (19mL)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)

- sale**
11 g (11g)
 - pepe nero**
1/2 g (1g)
 - pepe di cayenna**
2/3 pizzico (0g)
 - aglio in polvere**
5 1/2 g (5g)
 - origano secco**
1 cucchiaino, foglie (1g)
 - cipolla in polvere**
1 cucchiaino (2g)
 - cumino macinato**
1 cucchiaio (6g)
 - coriandolo macinato**
1 cucchiaio (5g)
 - pepe al limone**
1 1/2 cucchiaio (10g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata base di pollo e spinaci

609 kcal ● 80g proteine ● 28g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
3/4 lbs (340g)

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 e giorno 3

Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal ● 23g proteine ● 43g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
3/4 tazza, grattugiata (85g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
guacamole, confezionata
3/4 tazza (185g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Alette di pollo BBQ senza zucchero

13 1/3 oz - 512 kcal ● 48g proteine ● 35g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

salsa barbecue senza zucchero

5 cucchiaino (25g)

alette di pollo con pelle, crude

13 1/3 oz (378g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nDisporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.\r\nCuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.\r\nOpzionale: quando il pollo è quasi cotto, mettere la salsa barbecue in un pentolino e scaldarla fino a quando è tiepida.\r\nTogliere le alette dal forno quando sono cotte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.\r\nServire.

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 cetriolo porzioni

cetriolo

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Polpette di tacchino

12 polpette - 499 kcal ● 54g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 polpette porzioni

tacchino macinato, crudo

9 1/2 oz (272g)

olio

2 cucchiaino (9mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

origano secco

1 cucchiaino, foglie (1g)

aglio in polvere

1 cucchiaino (3g)

cipolla in polvere

1 cucchiaino (2g)

1. In una grande ciotola, mescola a mano il tacchino macinato, la cipolla in polvere, l'aglio in polvere, l'origano e il sale fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle piccole polpette (usa il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
 2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi le polpette e cuoci girandole delicatamente fino a quando tutti i lati saranno dorati e saranno cotte.
 3. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e) - 428 kcal ● 41g proteine ● 28g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaino (3g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 braciola (185g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
olio d'oliva, diviso
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (5g)
bracirole 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 cucchiaino (30mL)

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

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
5 tazza (455g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 coscia - 452 kcal ● 41g proteine ● 32g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)

1/2 oz (14g)

timo, essiccato

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

paprika

1 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)

1 oz (28g)

timo, essiccato

3 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

paprika

2 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 coscia(e) (340g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Petto di pollo piccante all'aglio e lime

10 oz - 387 kcal ● 64g proteine ● 13g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

pepe di cayenna

1 pizzico (0g)

paprika

1/2 pizzico (0g)

timo, essiccato

1 pizzico, macinato (0g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaio (19mL)

aglio in polvere

1 cucchiaino (3g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

Broccoli al burro

1 1/4 tazza(e) - 167 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

sale

5/8 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 1/4 tazza (114g)

pepe nero

5/8 pizzico (0g)

burro

1 1/4 cucchiaio (18g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Petto di pollo marinato

12 oz - 424 kcal ● 76g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

salsa per marinare

6 cucchiaio (90mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato 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.

Pomodori al forno

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



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

pomodori

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle

3 cucchiaino, intera (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Formaggio

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/3 oz porzioni

formaggio

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

257 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



pollo allo spiedo, cotto
3 oz (85g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
cetriolo, affettato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (46g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al limone e pepe

12 oz - 444 kcal ● 76g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pepe al limone
3/4 cucchiaio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pepe al limone
1 1/2 cucchiaio (10g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-