

Dieta - Menu della dieta keto e del digiuno intermittente a 1200 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.strongfastr.com>

Giorno 1 1160 kcal ● 100g proteine (34%) ● 76g grassi (59%) ● 11g carboidrati (4%) ● 10g fibre (3%)

Pranzo

600 kcal, 59g proteine, 7g carboidrati netti, 34g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal



Involto di lattuga con pollo Buffalo
2 involtino(i)- 439 kcal

Cena

555 kcal, 41g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal



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

Giorno 2 1206 kcal ● 135g proteine (45%) ● 65g grassi (49%) ● 9g carboidrati (3%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

600 kcal, 59g proteine, 7g carboidrati netti, 34g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal



Involto di lattuga con pollo Buffalo
2 involtino(i)- 439 kcal

Cena

605 kcal, 77g proteine, 2g carboidrati netti, 31g grassi



Filetto di tonno scottato semplice
10 2/3 oz- 470 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Giorno 3 1170 kcal ● 141g proteine (48%) ● 58g grassi (45%) ● 10g carboidrati (3%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

600 kcal, 71g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Merluzzo arrostito semplice
13 1/3 oz- 495 kcal



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

Cena

570 kcal, 70g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
10 2/3 oz- 395 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Giorno 4

1170 kcal ● 123g proteine (42%) ● 68g grassi (52%) ● 9g carboidrati (3%) ● 7g fibre (2%)

Pranzo

600 kcal, 53g proteine, 2g carboidrati netti, 42g grassi



Formaggio
2 1/2 oz- 286 kcal



Tritato di tacchino base
6 2/3 oz- 313 kcal

Cena

570 kcal, 70g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
10 2/3 oz- 395 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Giorno 5

1213 kcal ● 123g proteine (40%) ● 72g grassi (53%) ● 11g carboidrati (4%) ● 8g fibre (3%)

Pranzo

640 kcal, 80g proteine, 5g carboidrati netti, 32g grassi



Pomodori al forno
2 pomodoro(i)- 119 kcal



Tilapia fritta in padella
14 oz- 521 kcal

Cena

575 kcal, 42g proteine, 5g carboidrati netti, 40g grassi



Petti di pollo alla Caesar
5 1/3 oz- 306 kcal



Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal

Giorno 6

1157 kcal ● 99g proteine (34%) ● 79g grassi (61%) ● 8g carboidrati (3%) ● 6g fibre (2%)

Pranzo

630 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



Broccoli
1 tazza(e)- 29 kcal



Salmoncotto lentamente con limone e timo
9 oz- 603 kcal

Cena

525 kcal, 43g proteine, 4g carboidrati netti, 37g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal



Zoodles base
1/2 zucchini- 73 kcal

Giorno 7

1157 kcal ● 99g proteine (34%) ● 79g grassi (61%) ● 8g carboidrati (3%) ● 6g fibre (2%)

Pranzo

630 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



Broccoli
1 tazza(e)- 29 kcal



Salmoncotto lentamente con limone e timo
9 oz- 603 kcal

Cena

525 kcal, 43g proteine, 4g carboidrati netti, 37g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal



Zoodles base
1/2 zucchini- 73 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
6 cucchiaino (50g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
3 g (3g)
- condimento Cajun
1/3 cucchiaino (1g)
- pepe al limone
4 cucchiaino (9g)
- aglio in polvere
3 pizzico (1g)
- timo, essiccato
1 g (1g)
- paprika
2 pizzico (1g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
- salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)

Verdure e prodotti vegetali

- lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
- pomodori
3 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (460g)
- broccoli surgelati
6 1/2 tazza (592g)
- cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)
- zucchine
1 grande (323g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (57mL)
- olio d'oliva
3 oz (89mL)
- condimento Caesar
4 cucchiaino (20g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 lbs (1202g)
- tacchino macinato, crudo
6 2/3 oz (189g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (285g)
- succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- limone
3/4 grande (63g)

Altro

- cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1/4 oz (7g)

Pesci e frutti di mare

- bistecche di tonno pinna gialla, crude
2/3 lbs (302g)
- merluzzo, crudo
13 1/3 oz (378g)
- tilapia cruda
14 oz (392g)
- salmone
18 oz (510g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
3 cucchiaino (43g)
- formaggio
2 1/2 oz (71g)
- formaggio parmigiano
4 cucchiaino (7g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1 oz (28g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
3 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal ● 54g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (227g)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)
avocado, tritato
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (80mL)
lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
16 oz (454g)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Merluzzo arrostito semplice

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

merluzzo, crudo

13 1/3 oz (378g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

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



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

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)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Formaggio

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g proteine ● 24g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/2 oz porzioni

formaggio
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tritato di tacchino base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
6 2/3 oz (189g)
olio
1 cucchiaino (4mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

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.

Tilapia frita in padella

14 oz - 521 kcal ● 79g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (17mL)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

tilapia cruda

14 oz (392g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

9 oz - 603 kcal ● 53g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
limone, tagliato a spicchi
3/8 grande (32g)
salmone, con pelle
1/2 lbs (255g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
olio
1 cucchiaio (17mL)
limone, tagliato a spicchi
3/4 grande (63g)
salmone, con pelle
18 oz (510g)

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

Pollo fritto low carb

8 oz - 468 kcal ● 40g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
condimento Cajun
1/3 cucchiaino (1g)
cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1/4 oz (7g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale tritate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Filetto di tonno scottato semplice

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

bistecche di tonno pinna gialla, crude

2/3 lbs (302g)

1. Strofini entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
pepe al limone
2 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe al limone
4 cucchiaino (9g)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaino, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaino (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 cucchiaino, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaino (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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petti di pollo alla Caesar

5 1/3 oz - 306 kcal ● 36g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/3 lbs (151g)

condimento Caesar

4 cucchiaino (20g)

formaggio parmigiano

4 cucchiaino (7g)

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.

Broccoli al burro

2 tazza(e) - 267 kcal ● 6g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaino (28g)

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

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.

Zoodles base

1/2 zucchina - 73 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1/2 grande (162g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

1 grande (323g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.