

# Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 1600 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

1567 kcal ● 180g proteine (46%) ● 81g grassi (46%) ● 20g carboidrati (5%) ● 10g fibre (3%)

### Pranzo

785 kcal, 120g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



#### Broccoli

2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



#### Petto di pollo base

18 oz- 714 kcal

### Cena

780 kcal, 60g proteine, 15g carboidrati netti, 52g grassi



#### Salsiccia di pollo

4 salsiccia- 508 kcal



#### Spaghetti di zucchine all'aglio

272 kcal

## Giorno 2

1547 kcal ● 111g proteine (29%) ● 111g grassi (65%) ● 17g carboidrati (4%) ● 8g fibre (2%)

### Pranzo

785 kcal, 52g proteine, 9g carboidrati netti, 58g grassi



#### Semi di girasole

271 kcal



#### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal

### Cena

765 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 54g grassi



#### Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal



#### Salmone al formaggio e aglio

734 kcal

## Giorno 3

1544 kcal ● 126g proteine (33%) ● 104g grassi (61%) ● 15g carboidrati (4%) ● 12g fibre (3%)

### Pranzo

785 kcal, 52g proteine, 9g carboidrati netti, 58g grassi



#### Semi di girasole

271 kcal



#### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal

### Cena

760 kcal, 74g proteine, 6g carboidrati netti, 46g grassi



#### Cosce di pollo base

12 oz- 510 kcal



#### Spinaci saltati semplici

249 kcal

## Giorno 4

1602 kcal ● 166g proteine (42%) ● 95g grassi (53%) ● 11g carboidrati (3%) ● 9g fibre (2%)

### Pranzo

845 kcal, 93g proteine, 6g carboidrati netti, 49g grassi



**Tilapia al grill**  
16 oz- 680 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
163 kcal

### Cena

760 kcal, 74g proteine, 6g carboidrati netti, 46g grassi



**Cosce di pollo base**  
12 oz- 510 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
249 kcal

## Giorno 5

1612 kcal ● 74g proteine (18%) ● 131g grassi (73%) ● 18g carboidrati (4%) ● 17g fibre (4%)

### Pranzo

840 kcal, 39g proteine, 5g carboidrati netti, 70g grassi



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal



**Involtino di lattuga con insalata di salmone**  
472 kcal

### Cena

775 kcal, 34g proteine, 12g carboidrati netti, 61g grassi



**Spaghetti di zucchine al formaggio**  
655 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
119 kcal

## Giorno 6

1567 kcal ● 107g proteine (27%) ● 115g grassi (66%) ● 20g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

### Pranzo

780 kcal, 34g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



**Salsiccia italiana**  
2 salsiccia- 514 kcal



**Broccoli al burro**  
2 tazza(e)- 267 kcal

### Cena

785 kcal, 73g proteine, 10g carboidrati netti, 50g grassi



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
325 kcal



**Pollo al ranch**  
8 oz- 461 kcal

## Giorno 7

1567 kcal ● 107g proteine (27%) ● 115g grassi (66%) ● 20g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

### Pranzo

780 kcal, 34g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



**Salsiccia italiana**  
2 salsiccia- 514 kcal



**Broccoli al burro**  
2 tazza(e)- 267 kcal

### Cena

785 kcal, 73g proteine, 10g carboidrati netti, 50g grassi



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
325 kcal



**Pollo al ranch**  
8 oz- 461 kcal



## Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati  
7 1/2 tazza (683g)
- zucchine  
6 medio (1160g)
- aglio  
6 spicchio(i) (18g)
- cetriolo  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- pomodori  
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)
- spinaci freschi  
20 tazza(e) (600g)
- cipolla  
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
- lattuga romana (romaine)  
3 foglia esterna (84g)
- sedano crudo  
1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
6 oz (170g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
2 lbs (952g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
1 1/2 lbs (680g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 tazza (68mL)
- olio d'oliva  
5 oz (156mL)
- maionese  
3 cucchiaio (45mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaio (60mL)

## Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta  
4 salsiccia (336g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
3 oz (85g)
- noci pecan  
1/2 tazza, metà (50g)

## Altro

- pollo allo spiedo, cotto  
3/4 lbs (340g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda  
4 salsicciotto (430g)
- preparato per condimento ranch  
1/2 bustina (30 g) (14g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1 1/3 fl oz (40mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano  
1 1/2 oz (39g)
- formaggio  
1 tazza, grattugiata (106g)
- burro  
4 cucchiaio (57g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone  
1/2 lbs (227g)
- tilapia cruda  
1 lbs (448g)
- salmone in scatola  
1 1/2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (213g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco  
2 foglie (1g)
- pepe nero  
3 g (3g)
- sale  
1/3 oz (9g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
4 fetta(e) (113g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Broccoli

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



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

#### broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Petto di pollo base

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

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

18 oz (504g)

**olio**

1 cucchiaio (17mL)

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

---

### Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal ● 40g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pollo allo spiedo, cotto**  
6 oz (170g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**pomodori, tagliato a spicchi**  
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(91g)

Per tutti i 2 pasti:

**pollo allo spiedo, cotto**  
3/4 lbs (340g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)  
**pomodori, tagliato a spicchi**  
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(182g)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g proteine ● 35g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**tilapia cruda**  
1 lbs (448g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

---

### Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**zucchine**  
1 medio (196g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio (2g)

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 l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
  3. Aggiungi gli spaghetti di zucchina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
  4. Togli dal fuoco e servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

#### **noci pecan**

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Involtino di lattuga con insalata di salmone

472 kcal ● 35g proteine ● 34g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



#### **salmone in scatola**

1 1/2 lattina/e 140 g (non scolata/e)  
(213g)

#### **maionese**

3 cucchiaino (45mL)

#### **cipolla**

1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)

#### **sale**

1 1/2 pizzico (1g)

#### **pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

#### **lattuga romana (romaine)**

3 foglia esterna (84g)

#### **sedano crudo, a dadini**

1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
  2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
  3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
  4. Arrotola per creare l'involto.
  5. Servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Salsiccia italiana

2 salsiccia - 514 kcal ● 28g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
2 salsicciotto (215g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
4 salsicciotto (430g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. **Padella:** Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. **Forno:** Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

---

### Broccoli al burro

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



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**burro**  
4 cucchiaino (57g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Salsiccia di pollo

4 salsiccia - 508 kcal ● 56g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 salsiccia porzioni

**Salsiccia di pollo, cotta**  
4 salsiccia (336g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

272 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)  
**zucchine**  
1 2/3 medio (327g)  
**aglio, tritato finemente**  
5/6 spicchio (3g)

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. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Broccoli

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Salmone al formaggio e aglio

734 kcal ● 56g proteine ● 54g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre

**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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

3/4 lbs (340g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

1 1/2 lbs (680g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

### Spinaci saltati semplici

249 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**spinaci freschi**  
10 tazza(e) (300g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/4 spicchio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
5 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
5 pizzico (4g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**spinaci freschi**  
20 tazza(e) (600g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 1/2 spicchio (8g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Spaghetti di zucchine al formaggio

655 kcal ● 29g proteine ● 55g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



**zucchine**  
1 1/4 medio (245g)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 1/4 cucchiaio (6g)  
**formaggio**  
1 tazza, grattugiata (106g)

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. Aggiungi gli spaghetti di zuccina 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.

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



### cavolo collard (cavolo da costa)

6 oz (170g)

#### olio

1 cucchiaino (6mL)

#### sale

3/4 pizzico (1g)

#### aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### zucchine

1 medio (196g)

#### bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

#### zucchine

2 medio (392g)

#### bacon, crudo

4 fetta(e) (113g)

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.

## Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza  
ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
4 cucchiaio (60mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza  
ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/2 bustina (30 g) (14g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisponere il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.
-