

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 3200 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 3238 kcal ● 324g proteine (40%) ● 181g grassi (50%) ● 37g carboidrati (5%) ● 42g fibre (5%)

Pranzo

1550 kcal, 178g proteine, 17g carboidrati netti, 70g grassi



Petto di pollo base

24 oz- 952 kcal



Cavolo collard all'aglio

597 kcal

Cena

1690 kcal, 146g proteine, 20g carboidrati netti, 111g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

3 braciola(e)- 1285 kcal

Giorno 2 3184 kcal ● 303g proteine (38%) ● 195g grassi (55%) ● 34g carboidrati (4%) ● 21g fibre (3%)

Pranzo

1620 kcal, 134g proteine, 16g carboidrati netti, 109g grassi



Maiale kalua con cavolo in slow cooker

1559 kcal



Riso di cavolfiore

1 tazza(e)- 61 kcal

Cena

1565 kcal, 169g proteine, 18g carboidrati netti, 86g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

21 oz- 1049 kcal



Formaggio

4 1/2 oz- 515 kcal

Giorno 3 3179 kcal ● 353g proteine (44%) ● 173g grassi (49%) ● 36g carboidrati (5%) ● 16g fibre (2%)

Pranzo

1615 kcal, 184g proteine, 18g carboidrati netti, 88g grassi



Cavolfiore arrosto

173 kcal



Tilapia al parmigiano al grill

29 1/3 oz- 1442 kcal

Cena

1565 kcal, 169g proteine, 18g carboidrati netti, 86g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

21 oz- 1049 kcal



Formaggio

4 1/2 oz- 515 kcal

Giorno 4

3187 kcal ● 342g proteine (43%) ● 172g grassi (49%) ● 36g carboidrati (5%) ● 32g fibre (4%)

Pranzo

1620 kcal, 121g proteine, 18g carboidrati netti, 116g grassi



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



Riso di cavolfiore al burro

4 tazza(e)- 344 kcal



Cosce di pollo al forno

18 oz- 1155 kcal

Cena

1570 kcal, 221g proteine, 18g carboidrati netti, 57g grassi



Cavolo collard all'aglio

438 kcal



Petto di pollo marinato

32 oz- 1130 kcal

Giorno 5

3234 kcal ● 263g proteine (33%) ● 224g grassi (62%) ● 31g carboidrati (4%) ● 12g fibre (1%)

Pranzo

1620 kcal, 121g proteine, 18g carboidrati netti, 116g grassi



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



Riso di cavolfiore al burro

4 tazza(e)- 344 kcal



Cosce di pollo al forno

18 oz- 1155 kcal

Cena

1615 kcal, 142g proteine, 13g carboidrati netti, 108g grassi



Cosce di pollo al limone e olive

21 oz- 1534 kcal



Riso di cavolfiore con bacon

1/2 tazza(e)- 82 kcal

Giorno 6

3185 kcal ● 343g proteine (43%) ● 182g grassi (52%) ● 29g carboidrati (4%) ● 14g fibre (2%)

Pranzo

1570 kcal, 201g proteine, 16g carboidrati netti, 74g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

26 2/3 oz- 987 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

434 kcal

Cena

1615 kcal, 142g proteine, 13g carboidrati netti, 108g grassi



Cosce di pollo al limone e olive

21 oz- 1534 kcal



Riso di cavolfiore con bacon

1/2 tazza(e)- 82 kcal

Giorno 7

3159 kcal ● 312g proteine (39%) ● 193g grassi (55%) ● 30g carboidrati (4%) ● 14g fibre (2%)

Pranzo

1570 kcal, 201g proteine, 16g carboidrati netti, 74g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
26 2/3 oz- 987 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
434 kcal

Cena

1590 kcal, 111g proteine, 14g carboidrati netti, 119g grassi



Cosce di pollo con funghi
12 oz- 1182 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 1/2 tazza(e)- 408 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 1/2 lbs (4252g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
5 1/2 lbs (2551g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (131mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (24mL)
- olio d'oliva
1/3 lbs (148mL)
- maionese
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- salsa per marinare
1 tazza (240mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)
3 1/4 lbs (1474g)
- aglio
19 1/2 spicchio(i) (59g)
- pomodori
14 1/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (1761g)
- cavolo
1/2 testa, piccola (\approx \emptyset 11.4 cm) (357g)
- cavolfiore
3/4 testa piccola (\emptyset 10 cm) (199g)
- zucchine
2 2/3 medio (523g)
- funghi
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 oz (31g)
- basilico fresco
1 oz (25g)
- cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)
- coriandolo macinato
1 1/2 cucchiaino (8g)
- pepe nero
1/4 oz (8g)
- peperoncino in polvere
2 1/3 cucchiaino (19g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)
- formaggio
1/2 lbs (255g)
- formaggio parmigiano
1/2 tazza (46g)
- burro
1 stecca (112g)

Prodotti a base di maiale

- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
- spalla di maiale
1 1/4 lbs (567g)
- bacon, crudo
12 fetta(e) (335g)

Altro

- cavolfiore surgelato
12 1/2 tazza (1418g)

Frutta e succhi di frutta

- olive verdi
1 1/2 lattina (\sim 170 g) (297g)
- succo di limone
2 cucchiaino (27mL)
- limone
1 3/4 grande (147g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
29 1/4 oz (821g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo di pollo
7/8 tazza(e) (mL)

Bevande

- acqua
1/2 tazza(e) (119mL)

- timo, essiccato**
1/8 oz (1g)
 - rosmarino, essiccato**
2 1/2 cucchiaino (3g)
 - pepe al limone**
3 1/3 cucchiaio (23g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo base

24 oz - 952 kcal ● 151g proteine ● 39g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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.

Cavolo collard all'aglio

597 kcal ● 27g proteine ● 32g grassi ● 17g carboidrati ● 35g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

30 oz (851g)

olio

2 cucchiaio (28mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

5 1/2 spicchio(i) (17g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Maiale kalua con cavolo in slow cooker

1559 kcal ● 133g proteine ● 104g grassi ● 13g carboidrati ● 9g fibre



spalla di maiale

1 1/4 lbs (567g)

cavolo, tritato

1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)

bacon, crudo, tritato

3 fetta(e) (85g)

1. Rivesti il fondo di una slow cooker con metà della pancetta. Insaporisci il roast su tutti i lati con sale e pepe, quindi mettilo nella slow cooker. Sistema le fette di pancetta rimanenti sopra il roast.
2. Copri e cuoci a bassa temperatura per 8-10 ore, o finché il maiale non è tenero. Aggiungi il cavolo intorno al roast, condisci con un po' di sale e pepe e continua la cottura, coperto, per circa 45 minuti in più finché il cavolo non è tenero.
3. Trasferisci il maiale in una ciotola da portata e sfilaccialo con due forchette. Riporta il maiale sfilacciato nella slow cooker e mescola con il cavolo e la pancetta fino a quando è ben combinato. Servi e gusta.

Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato

1 tazza (113g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Cavolfiore arrosto

173 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
cavolfiore, tagliato a cimette
3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostitisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Tilapia al parmigiano al grill

29 1/3 oz - 1442 kcal ● 179g proteine ● 76g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

formaggio parmigiano
1/2 tazza (46g)
maionese
2 3/4 cucchiaio (41mL)
succo di limone
2 cucchiaio (28mL)
tilapia cruda
29 1/3 oz (821g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1 cucchiaino (6g)
burro, ammorbidito
2 cucchiaio (26g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
 2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
 3. Condisci il pesce con pepe e sale.
 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 griglia per altri 2-3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
 6. Griglia fino a quando il pesce non si sfolda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pomodori al forno

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



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
pomodori
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(364g)

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.

Riso di cavolfiore al burro

4 tazza(e) - 344 kcal ● 4g proteine ● 29g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
cavolfiore surgelato
4 tazza (454g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/3 tazza (72g)
cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)

1. Prepara il riso di cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Ancora caldo, mescola il burro nel riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cosce di pollo al forno

18 oz - 1155 kcal ● 115g proteine ● 77g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

18 oz (510g)

timo, essiccato

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 1/4 lbs (1021g)

timo, essiccato

3 pizzico, macinato (1g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al limone e pepe

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 2/3 lbs (747g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (12mL)

pepe al limone

5 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 1/3 lbs (1493g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

pepe al limone

3 1/3 cucchiaino (23g)

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.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaino (25mL)
pomodori
5 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(455g)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

434 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/3 medio (261g)
bacon, crudo
2 2/3 fetta(e) (76g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 2/3 medio (523g)
bacon, crudo
5 1/3 fetta(e) (151g)

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

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (25mL)
basilico fresco
5 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
1/4 lbs (95g)
pomodori, a fette
1 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(228g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

3 braciola(e) - 1285 kcal ● 123g proteine ● 83g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 braciola(e) porzioni

sale

1/4 cucchiaino (5g)

cumino macinato

1 1/2 cucchiaino (9g)

coriandolo macinato

1 1/2 cucchiaino (8g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

3 braciola (555g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

aglio, tritato

4 1/2 spicchio(i) (14g)

olio d'oliva, diviso

3 cucchiaino (45mL)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo al forno con pomodori e olive

21 oz - 1049 kcal ● 140g proteine ● 43g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pomodori

21 pomodorini (357g)

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (18mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

olive verdi

21 grande (92g)

pepe nero

1 cucchiaino (1g)

peperoncino in polvere

3 1/2 cucchiaino (9g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/3 lbs (595g)

basilico fresco, sminuzzato

21 foglie (11g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori

42 pomodorini (714g)

olio d'oliva

2 1/3 cucchiaino (35mL)

sale

1 3/4 cucchiaino (11g)

olive verdi

42 grande (185g)

pepe nero

1 3/4 cucchiaino (1g)

peperoncino in polvere

2 1/3 cucchiaino (19g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 1/2 lbs (1191g)

basilico fresco, sminuzzato

42 foglie (21g)

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.

Formaggio

4 1/2 oz - 515 kcal ● 29g proteine ● 43g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1/4 lbs (128g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
1/2 lbs (255g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cavolo collard all'aglio

438 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 13g carboidrati ● 25g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

22 oz (624g)

olio

4 cucchiaino (21mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

4 spicchio(i) (12g)

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.

Petto di pollo marinato

32 oz - 1130 kcal ● 202g proteine ● 34g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 32 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

salsa per marinare

1 tazza (240mL)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo al limone e olive

21 oz - 1534 kcal ● 137g proteine ● 103g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3 1/2 coscia(e) (595g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (7mL)

limone

7/8 grande (74g)

olive verdi

7/8 lattina piccola (~60 g) (56g)

brodo di pollo

1/2 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

7 coscia(e) (1190g)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1 3/4 cucchiaino, macinato (4g)

rosmarino, essiccato

2 1/2 cucchiaino (3g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

limone

1 3/4 grande (147g)

olive verdi

1 3/4 lattina piccola (~60 g) (112g)

brodo di pollo

7/8 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

5 1/4 spicchio(i) (16g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Riso di cavolfiore con bacon

1/2 tazza(e) - 82 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
1/2 fetta(e) (14g)
cavolfiore surgelato
1/2 tazza (57g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo con funghi

12 oz - 1182 kcal ● 84g proteine ● 91g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
burro
1 cucchiaio (14g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul

fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.

7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Riso di cavolfiore con bacon

2 1/2 tazza(e) - 408 kcal ● 27g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

bacon, crudo

2 1/2 fetta(e) (71g)

cavolfiore surgelato

2 1/2 tazza (284g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-