

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 3400 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.strongrastr.com>

Giorno 1 3358 kcal ● 305g proteine (36%) ● 203g grassi (54%) ● 35g carboidrati (4%) ● 43g fibre (5%)

Pranzo

1705 kcal, 177g proteine, 11g carboidrati netti, 103g grassi



Merluzzo arrostito semplice

24 oz- 890 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

813 kcal

Cena

1655 kcal, 129g proteine, 24g carboidrati netti, 100g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

2 1/2 braciola(e)- 1071 kcal



Cavolo collard all'aglio

584 kcal

Giorno 2 3403 kcal ● 279g proteine (33%) ● 220g grassi (58%) ● 35g carboidrati (4%) ● 44g fibre (5%)

Pranzo

1750 kcal, 150g proteine, 11g carboidrati netti, 120g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

3 1/2 coscia- 1582 kcal



Fagiolini con mandorle e limone

166 kcal

Cena

1655 kcal, 129g proteine, 24g carboidrati netti, 100g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

2 1/2 braciola(e)- 1071 kcal



Cavolo collard all'aglio

584 kcal

Giorno 3 3380 kcal ● 315g proteine (37%) ● 219g grassi (58%) ● 21g carboidrati (3%) ● 16g fibre (2%)

Pranzo

1675 kcal, 126g proteine, 6g carboidrati netti, 125g grassi



Salmone con salsa all'avocado

21 oz- 1675 kcal

Cena

1705 kcal, 190g proteine, 15g carboidrati netti, 94g grassi



Petto di pollo al balsamico

28 oz- 1105 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal



Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

Giorno 4

3380 kcal ● 315g proteine (37%) ● 219g grassi (58%) ● 21g carboidrati (3%) ● 16g fibre (2%)

Pranzo

1675 kcal, 126g proteine, 6g carboidrati netti, 125g grassi



Salmone con salsa all'avocado
21 oz- 1675 kcal

Cena

1705 kcal, 190g proteine, 15g carboidrati netti, 94g grassi



Petto di pollo al balsamico
28 oz- 1105 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
367 kcal



Broccoli al burro
1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

Giorno 5

3422 kcal ● 284g proteine (33%) ● 222g grassi (58%) ● 36g carboidrati (4%) ● 35g fibre (4%)

Pranzo

1675 kcal, 210g proteine, 9g carboidrati netti, 85g grassi



Petto di pollo base
32 oz- 1270 kcal



Asparagi
407 kcal

Cena

1745 kcal, 74g proteine, 27g carboidrati netti, 137g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



Insalata con polpetta di salmone
4 polpetta (~3oz ciascuna)- 1196 kcal

Giorno 6

3381 kcal ● 204g proteine (24%) ● 249g grassi (66%) ● 40g carboidrati (5%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

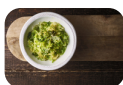
1635 kcal, 131g proteine, 13g carboidrati netti, 112g grassi



Bistecca classica
16 oz bistecca- 950 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
407 kcal

Cena

1745 kcal, 74g proteine, 27g carboidrati netti, 137g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



Insalata con polpetta di salmone
4 polpetta (~3oz ciascuna)- 1196 kcal

Giorno 7

3435 kcal ● 269g proteine (31%) ● 240g grassi (63%) ● 32g carboidrati (4%) ● 19g fibre (2%)

Pranzo

1635 kcal, 131g proteine, 13g carboidrati netti, 112g grassi



Bistecca classica
16 oz bistecca- 950 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
407 kcal

Cena

1800 kcal, 139g proteine, 19g carboidrati netti, 128g grassi



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
1799 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
10 1/4 oz (323mL)
- olio
1/2 lbs (220mL)
- vinaigrette balsamica
14 cucchiaio (211mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- salmone
2 1/2 lbs (1191g)
- salmone in scatola
1 1/4 lbs (567g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
9 1/2 medio (1862g)
- aglio
22 1/2 spicchio(i) (68g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3 2/3 lbs (1663g)
- fagiolini freschi
6 oz (170g)
- broccoli surgelati
11 1/2 tazza (1047g)
- asparagi
13 oz (369g)
- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (639g)
- cetriolo
7/8 cetriolo (21 cm) (263g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
10 fetta(e) (283g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
5 braciola (925g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 oz (21g)
- cumino macinato
2 1/2 cucchiaio (15g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio erborinato (blue cheese)
1 3/4 oz (50g)
- burro
4 cucchiaio (55g)
- uova
4 grande (200g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 1/2 coscia(e) (595g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 1/2 lbs (2484g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
4 3/4 fl oz (144mL)
- avocado
3 avocado (578g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/2 cucchiaio, a lamelle (10g)
- latte di cocco in lattina
1/2 lattina (199mL)
- noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 3/4 cucchiaino (6g)
- insalata mista
12 tazza (360g)
- pollo allo spiedo, cotto
1 1/3 lbs (595g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
2 lbs (907g)

- coriandolo macinato**
2 1/2 cucchiaino (13g)
 - pepe nero**
3 g (3g)
 - timo, essiccato**
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
 - paprika**
1/2 cucchiaino (1g)
 - basilico fresco**
1/2 tazza di foglie intere (11g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Merluzzo arrostito semplice

24 oz - 890 kcal ● 121g proteine ● 45g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

olio d'oliva

3 cucchiaio (45mL)

merluzzo, crudo

1 1/2 lbs (680g)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

813 kcal ● 56g proteine ● 58g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



zucchine

2 1/2 medio (490g)

bacon, crudo

5 fetta(e) (142g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

3 1/2 coscia - 1582 kcal ● 145g proteine ● 110g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 1/2 coscia porzioni

formaggio erborinato (blue cheese)

1 3/4 oz (50g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (7mL)

paprika

1/2 cucchiaino (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

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

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.

Fagiolini con mandorle e limone

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



burro
1 cucchiaino (5g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
mandorle
1 1/2 cucchiaino, a lamelle (10g)
sale
3/4 pizzico (1g)
fagiolini freschi, pulito
6 oz (170g)

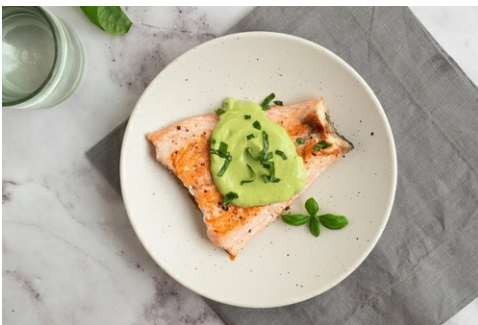
1. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua e aggiungere i fagiolini. Cuocere per circa 4-6 minuti, fino a quando sono teneri. Scolare e trasferire in una ciotola.
2. Nel frattempo, aggiungere il burro in una piccola padella a fuoco medio e farlo sciogliere.
3. Quando sfrigola, aggiungere le mandorle e cuocere per circa un minuto fino a quando le mandorle sono leggermente tostate.
4. Aggiungere il succo di limone e il sale e mescolare, continuando la cottura per circa altri 30 secondi.
5. Irrorare il composto di burro e mandorle sui fagiolini.
6. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salmone con salsa all'avocado

21 oz - 1675 kcal ● 126g proteine ● 125g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (88g)
salmone
1 1/3 lbs (595g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
latte di cocco in lattina
1/4 lattina (99mL)
aglio
7/8 spicchio(i) (3g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (13mL)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (5g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
7/8 avocado (176g)
salmone
2 1/2 lbs (1191g)
olio
1 3/4 cucchiaino (26mL)
latte di cocco in lattina
1/2 lattina (197mL)
aglio
1 3/4 spicchio(i) (5g)
succo di limone
1 3/4 cucchiaino (26mL)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (11g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il salmone e cuocere per circa 6-8 minuti con la pelle verso il basso o fino a completa cottura. Nel frattempo, in un frullatore, unire avocado, latte di cocco, aglio, succo di limone e basilico. Frullare fino a ottenere una salsa verde e omogenea. Impiattare il salmone e versare la salsa sopra. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo base

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteine ● 52g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 32 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

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.

Asparagi

407 kcal ● 8g proteine ● 33g grassi ● 9g carboidrati ● 8g fibre



asparagi
13 oz (369g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (37mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (37mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bistecca classica

16 oz bistecca - 950 kcal ● 92g proteine ● 65g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sirloin crudo
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
sirloin crudo
2 lbs (907g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e ungila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), toglila dalla padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
broccoli surgelati
8 tazza (728g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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

Spaghetti di zucchine con pancetta

407 kcal ● 28g proteine ● 29g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/4 medio (245g)
bacon, crudo
2 1/2 fetta(e) (71g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 1/2 medio (490g)
bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)

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 e giorno 2

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

2 1/2 braciola(e) - 1071 kcal ● 103g proteine ● 69g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
5 pizzico (4g)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (8g)
coriandolo macinato
1 1/4 cucchiaino (6g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
2 1/2 braciola (463g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
aglio, tritato
3 3/4 spicchio(i) (11g)
olio d'oliva, diviso
2 1/2 cucchiaino (38mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (15g)
coriandolo macinato
2 1/2 cucchiaino (13g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
5 braciola (925g)
pepe nero
5 pizzico (1g)
aglio, tritato
7 1/2 spicchio(i) (23g)
olio d'oliva, diviso
5 cucchiaino (75mL)

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.

Cavolo collard all'aglio

584 kcal ● 26g proteine ● 31g grassi ● 17g carboidrati ● 34g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
29 1/3 oz (832g)
olio
2 cucchiaino (28mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
aglio, tritato
5 1/2 spicchio(i) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
3 2/3 lbs (1663g)
olio
1/4 tazza (55mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
aglio, tritato
11 spicchio(i) (33g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 3/4 lbs (794g)

vinaigrette balsamica

1/2 tazza (105mL)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 1/2 lbs (1588g)

vinaigrette balsamica

14 cucchiaio (210mL)

olio

2 1/3 cucchiaio (35mL)

miscela di erbe italiane

1 3/4 cucchiaino (6g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte. Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal ● 6g proteine ● 32g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

zucchine

2 1/4 medio (441g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

1/4 tazza (68mL)

zucchine

4 1/2 medio (882g)

aglio, tritato finemente

2 1/4 spicchio (7g)

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.

Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e) - 234 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 3/4 tazza (159g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
1 3/4 cucchiaino (25g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
burro
1/4 tazza (50g)

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 5 e giorno 6

Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

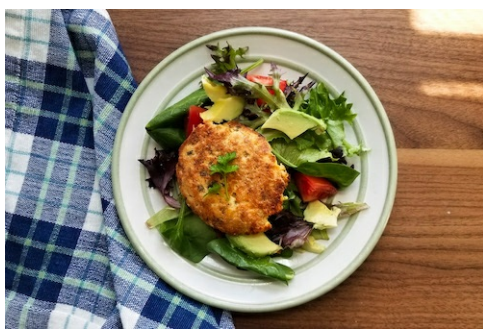
Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata con polpetta di salmone

4 polpetta (~3oz ciascuna) - 1196 kcal ● 67g proteine ● 84g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
10 oz (283g)
uova
2 grande (100g)
insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tritato
2 pomodoro roma (160g)
avocado, a fette
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
1 1/4 lbs (567g)
uova
4 grande (200g)
insalata mista
12 tazza (360g)
condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
olio
4 cucchiaio (60mL)
pomodori, tritato
4 pomodoro roma (320g)
avocado, a fette
2 avocado (402g)

1. In una piccola ciotola mescola salmone, uovo, limone e sale/pepe (a piacere) fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette (circa 3 oz per polpetta).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi le polpette di salmone; cuoci qualche minuto per lato fino a che sono croccanti esternamente e cotte internamente.
3. Condisci le verdure miste con avocado, pomodoro e il condimento desiderato, quindi completa con la polpetta di salmone. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

1799 kcal ● 139g proteine ● 128g grassi ● 19g carboidrati ● 5g fibre



pollo allo spiedo, cotto
1 1/3 lbs (595g)
olio d'oliva
1/4 tazza (53mL)
succo di limone
3 1/2 cucchiaino (18mL)
cetriolo, affettato
7/8 cetriolo (21 cm) (263g)
pomodori, tagliato a spicchi
1 3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(319g)

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.