

Dieta - Menu dieta keto da 1000 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

1033 kcal ● 100g proteine (39%) ● 63g grassi (55%) ● 10g carboidrati (4%) ● 6g fibre (2%)

Colazione

230 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Pranzo

380 kcal, 52g proteine, 4g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal



Riso di cavolfiore al burro
1 tazza(e)- 86 kcal

Cena

420 kcal, 34g proteine, 3g carboidrati netti, 29g grassi



Macinato di cavolfiore e spinaci
1 tazza(e)- 71 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
1/2 libbre- 348 kcal

Giorno 2

1033 kcal ● 100g proteine (39%) ● 63g grassi (55%) ● 10g carboidrati (4%) ● 6g fibre (2%)

Colazione

230 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Pranzo

380 kcal, 52g proteine, 4g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal



Riso di cavolfiore al burro
1 tazza(e)- 86 kcal

Cena

420 kcal, 34g proteine, 3g carboidrati netti, 29g grassi



Macinato di cavolfiore e spinaci
1 tazza(e)- 71 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
1/2 libbre- 348 kcal

Giorno 3

986 kcal ● 106g proteine (43%) ● 54g grassi (50%) ● 10g carboidrati (4%) ● 8g fibre (3%)

Colazione

230 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Cena

330 kcal, 35g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



Hamburger di manzo semplice
1 hamburger(i)- 166 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal

Pranzo

425 kcal, 57g proteine, 4g carboidrati netti, 18g grassi



Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
2 tazza(e)- 142 kcal

Giorno 4

1043 kcal ● 96g proteine (37%) ● 70g grassi (60%) ● 7g carboidrati (2%) ● 1g fibre (0%)

Colazione

255 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Formaggio
1 oz- 114 kcal

Cena

330 kcal, 35g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



Hamburger di manzo semplice
1 hamburger(i)- 166 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal

Pranzo

460 kcal, 43g proteine, 2g carboidrati netti, 32g grassi



Alette di pollo BBQ senza zucchero
12 oz- 461 kcal

Giorno 5

960 kcal ● 111g proteine (46%) ● 51g grassi (48%) ● 9g carboidrati (4%) ● 5g fibre (2%)

Colazione

255 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Formaggio
1 oz- 114 kcal

Cena

360 kcal, 50g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



Filetto di maiale
6 2/3 oz- 195 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal

Pranzo

350 kcal, 41g proteine, 4g carboidrati netti, 17g grassi



Pollo 'Marry Me'
253 kcal



Cavolfiore tritato con spinaci al burro
1 1/2 tazza/e- 96 kcal

Giorno 6

970 kcal ● 112g proteine (46%) ● 50g grassi (46%) ● 11g carboidrati (5%) ● 7g fibre (3%)

Colazione

175 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 13g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cavolo riccio e uova
95 kcal

Cena

445 kcal, 58g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



Tilapia fritta in padella
10 oz- 372 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Pranzo

350 kcal, 41g proteine, 4g carboidrati netti, 17g grassi



Pollo 'Marry Me'
253 kcal



Cavolfiore tritato con spinaci al burro
1 1/2 tazza/e- 96 kcal

Giorno 7

1010 kcal ● 93g proteine (37%) ● 63g grassi (57%) ● 12g carboidrati (5%) ● 5g fibre (2%)

Colazione

175 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 13g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cavolo riccio e uova
95 kcal

Cena

445 kcal, 58g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



Tilapia frita in padella
10 oz- 372 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Pranzo

390 kcal, 22g proteine, 5g carboidrati netti, 30g grassi



Zucchine e manzo in padella
388 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
34 3/4 oz (971g)
- alette di pollo con pelle, crude
1 3/4 lbs (795g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 3/4 oz (54mL)
- olio
1 1/4 oz (37mL)
- salsa per marinare
4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
1 cucchiaio (7g)
- pepe nero
3 1/2 g (3g)
- sale
1/3 oz (9g)
- paprika
1 g (1g)
- cipolla in polvere
1 1/2 pizzico (0g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/2 stecca (49g)
- uova
12 grande (600g)
- latte intero
1/6 tazza(e) (46mL)
- formaggio parmigiano
1/4 tazza (29g)
- formaggio
2 oz (57g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Altro

- cavolfiore surgelato
5 tazza (567g)
- cavolfiore "riso" surgelato
7 tazza, surgelata (742g)
- salsa barbecue senza zucchero
1 1/2 cucchiaio (23g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
9 1/2 tazza(e) (285g)
- aglio
10 1/2 spicchio(i) (31g)
- Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
- zucchine
3/4 medio (147g)
- cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
1/2 cucchiaio (8g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
3 fetta(e) (85g)
- filetto di maiale, crudo
6 2/3 oz (189g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 1/4 lbs (560g)

- miscela latte-panna (half & half)
1/6 tazza (mL)
 - miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (2g)
 - carne macinata di manzo (20% grasso)
4 oz (113g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
aglio, tagliato a dadini
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 3 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

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.

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
burro
1 cucchiaino (14g)
latte intero
1/6 tazza(e) (45mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scaldi il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Formaggio

1 oz - 114 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaio, tritata (10g)
sale
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
1 cucchiaio (7g)

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.

Riso di cavolfiore al burro

1 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 cucchiaino (9g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
4 cucchiaino (18g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Petto di pollo marinato

8 oz - 283 kcal ● 50g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

salsa per marinare

4 cucchiaio (60mL)

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.

Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

cavolfiore "riso" surgelato

2 tazza, surgelata (212g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

spinaci freschi, tritato

1 tazza(e) (30g)

aglio, tagliato a dadini

2 spicchio(i) (6g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Alette di pollo BBQ senza zucchero

12 oz - 461 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

salsa barbecue senza zucchero

1 1/2 cucchiaino (23g)

alette di pollo con pelle, crude

3/4 lbs (341g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo 'Marry Me'

253 kcal ● 36g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 lbs (149g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
miscela latte-panna (half & half)
1/8 tazza (mL)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (8g)
miscela di erbe italiane
1/3 cucchiaino (1g)
paprika
2/3 pizzico (0g)
cipolla in polvere
2/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
miscela latte-panna (half & half)
1/6 tazza (mL)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (17g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (2g)
paprika
1 1/3 pizzico (0g)
cipolla in polvere
1 1/3 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo e cuoci per 5-6 minuti per lato, finché non è cotto. Trasferisci il pollo su un piatto e tienilo da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungi l'aglio e cuoci per 1 minuto, finché non è profumato.
4. Mescola il brodo, raschiando eventuali residui dal fondo della padella.
5. Aggiungi il latte e la panna (half & half), il Parmigiano, il condimento italiano, la paprika e la polvere di cipolla. Fai sobbollire a vista per 3-4 minuti, finché la salsa non si è leggermente addensata.
6. Rimetti il pollo nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire per altri 5 minuti, poi servi.

Cavolfiore tritato con spinaci al burro

1 1/2 tazza/e - 96 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaino (7g)
cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, surgelata (159g)
spinaci freschi, tritato
3/4 tazza(e) (23g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaino (14g)
cavolfiore "riso" surgelato
3 tazza, surgelata (318g)
spinaci freschi, tritato
1 1/2 tazza(e) (45g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\n\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.\r\n\r\nQuando il cavolfiore è pronto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'aglio, il burro e un po' di sale e pepe. Mescolare bene fino a quando il burro si è sciolto.\r\n\r\nServire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zucchine e manzo in padella

388 kcal ● 22g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



carne macinata di manzo (20% grasso)

4 oz (113g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

paprika

3 pizzico (1g)

zucchine, tagliato a fette sottili

3/4 medio (147g)

cipolla, tritato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il manzo e saltalo finché non è appena dorato, circa 5 minuti. Condisci con paprika e una generosa presa di sale/pepe. \r\nAggiungi le fettine di zuccina nella padella e copri con un coperchio. Cuoci per 10-15 minuti finché le zucchine non si sono ammorbidite. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e) - 71 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato

16 cucchiaio, surgelata (106g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

spinaci freschi, tritato

1/2 tazza(e) (15g)

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato

2 tazza, surgelata (212g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

spinaci freschi, tritato

1 tazza(e) (30g)

aglio, tagliato a dadini

2 spicchio(i) (6g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Alette all'aglio e parmigiano

1/2 libbre - 348 kcal ● 31g proteine ● 24g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

alette di pollo con pelle, crude
1/2 lbs (227g)
lievito in polvere (baking powder)
1/4 cucchiaino (4g)
burro
3 pizzico (2g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (6g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

alette di pollo con pelle, crude
1 lbs (454g)
lievito in polvere (baking powder)
1/2 cucchiaino (8g)
burro
1/4 cucchiaino (4g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (13g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
 2. VERSIONE VELOCE
 3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
 4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
 5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
 6. Servire.
 7. VERSIONE PELLE CROCCANTE
 8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
 9. Asciugare le alette con carta assorbente.
 10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
 11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
 12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
 13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
 14. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Hamburger di manzo semplice

1 hamburger(i) - 166 kcal ● 24g proteine ● 8g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)

1. In una ciotola, condisci la carne macinata con un po' di sale, pepe e altre spezie preferite.
 2. Forma la carne a forma di hamburger e cuoci su una griglia calda o in una padella per circa 3-4 minuti per lato o fino alla cottura desiderata.
-

Riso di cavolfiore con bacon

1 tazza(e) - 163 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Filetto di maiale

6 2/3 oz - 195 kcal ● 40g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni

filetto di maiale, crudo

6 2/3 oz (189g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.

Riso di cavolfiore con bacon

1 tazza(e) - 163 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tilapia fritta in padella

10 oz - 372 kcal ● 56g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

tilapia cruda

10 oz (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

sale

1 cucchiaino (5g)

tilapia cruda

1 1/4 lbs (560g)

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.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.