Dieta - Menu dieta keto da 1500 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

1462 kcal 148g proteine (41%) 88g grassi (54%) 13g carboidrati (4%) 7g fibre (2%)

Colazione

225 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 17g grassi

Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi

Involtini di prosciutto e formaggio
2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

520 kcal, 47g proteine, 8g carboidrati netti, 33g grassi

Arrosto di manzo
330 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
191 kcal

Cena

500 kcal, 67g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi

Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal

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

Giorno 2

1484 kcal 166g proteine (45%) 83g grassi (50%) 14g carboidrati (4%) 5g fibre (1%)

Colazione

225 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 17g grassi

Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi

Involtini di prosciutto e formaggio
2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

520 kcal, 47g proteine, 8g carboidrati netti, 33g grassi

Arrosto di manzo
330 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
191 kcal

Cena

525 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi

Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
13 1/3 oz- 494 kcal

Giorno 3

1495 kcal 153g proteine (41%) 90g grassi (54%) 15g carboidrati (4%) 3g fibre (1%)

Colazione

235 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
1 contenitore(i)- 78 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi

Involtini di prosciutto e formaggio
2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

520 kcal, 26g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi

Spaghetti di zucchine al formaggio
262 kcal

Salsiccia italiana
1 salsiccia- 257 kcal

Cena

525 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi

Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
13 1/3 oz- 494 kcal

Giorno 4

1451 kcal 103g proteine (28%) 104g grassi (65%) 19g carboidrati (5%) 7g fibre (2%)

Colazione

235 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
1 contenitore(i)- 78 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

195 kcal, 10g proteine, 2g carboidrati netti, 15g grassi

Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Noci di macadamia
109 kcal

Pranzo

520 kcal, 26g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi

Spaghetti di zucchine al formaggio
262 kcal

Salsiccia italiana
1 salsiccia- 257 kcal

Cena

500 kcal, 42g proteine, 6g carboidrati netti, 32g grassi

Insalata Buffalo con pollo
316 kcal

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Giorno 5

1471 kcal 107g proteine (29%) 105g grassi (64%) 14g carboidrati (4%) 9g fibre (3%)

Colazione

290 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi

Muffin alle uova con broccoli e cheddar
3 muffin(i)- 289 kcal

Pranzo

535 kcal, 39g proteine, 2g carboidrati netti, 40g grassi

Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

Snack

195 kcal, 10g proteine, 2g carboidrati netti, 15g grassi

Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Noci di macadamia
109 kcal

Cena

450 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi

Spaghetti di zucchine all'aglio
245 kcal

Gamberi base
6 oz- 205 kcal

Giorno 6

1459 kcal 143g proteine (39%) 89g grassi (55%) 15g carboidrati (4%) 7g fibre (2%)

Colazione

290 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi

Muffin alle uova con broccoli e cheddar
3 muffin(i)- 289 kcal

Pranzo

560 kcal, 78g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi

Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal

Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal

Snack

160 kcal, 7g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Noci di macadamia
109 kcal

Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
1 tasca/e- 53 kcal

Cena

450 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi

Spaghetti di zucchine all'aglio
245 kcal

Gamberi base
6 oz- 205 kcal

Giorno 7

1520 kcal 168g proteine (44%) 82g grassi (48%) 17g carboidrati (4%) 11g fibre (3%)

Colazione

290 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi

Muffin alle uova con broccoli e cheddar
3 muffin(i)- 289 kcal

Pranzo

560 kcal, 78g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi

Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal

Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal

Snack

160 kcal, 7g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Noci di macadamia
109 kcal

Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
1 tasca/e- 53 kcal

Cena

510 kcal, 64g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
447 kcal

Cavolfiore tritato con spinaci al burro
1 tazza/e- 64 kcal

Lista della spesa

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  14 grande (700g)
- [ ] formaggio cheddar
  1/4 lbs (127g)
- [ ] formaggio
  1/2 lbs (225g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 cucchiaio (5g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  2 3/4 cucchiaio (47g)
- [ ] burro
  1 cucchiaino (5g)

Bevande

- [ ] acqua
  4 cucchiaino (20mL)

Prodotti a base di manzo

- [ ] arrosto di girello di manzo
  1/2 arrosto (379g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 1/3 oz (70mL)
- [ ] olio d'oliva
  1/4 lbs (141mL)
- [ ] maionese
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  6 cucchiaio (91mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  3 1/2 g (3g)
- [ ] sale
  1/2 oz (14g)
- [ ] pepe al limone
  5 cucchiaino (12g)
- [ ] origano secco
  1/2 cucchiaino, macinato (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  6 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (765g)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  2/3 contenitore (20 g) (14g)
- [ ] salsiccia di maiale italiana, cruda
  2 salsicciotto (215g)
- [ ] Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
  2 contenitore(i) (300g)
- [ ] insalata mista
  2/3 tazza (20g)
- [ ] cotenna di maiale (pork rinds)
  1 oz (28g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1/2 lbs (227g)
- [ ] cavolfiore "riso" surgelato
  1 tazza, surgelata (106g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  4 3/4 lbs (2114g)

Salsicce e salumi

- [ ] affettati di prosciutto
  8 fetta (184g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  1 2/3 fl oz (50mL)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  4 cucchiaio (72g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci pecan
  4 cucchiaio, metà (25g)
- [ ] noci di macadamia sgusciate tostate
  2 oz (57g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] gamberi crudi
  3/4 lbs (340g)

- [ ] aglio
  4 2/3 spicchio(i) (14g)
- [ ] broccoli surgelati
  4 tazza (364g)
- [ ] zucchine
  4 1/2 medio (858g)
- [ ] cipolla
  3/8 medio (dia. 6,4 cm) (47g)
- [ ] sedano crudo
  2/3 gambo piccolo (12,5 cm) (11g)
- [ ] spinaci freschi
  1/8 confezione 280 g (25g)
- [ ] broccoli
  6 cucchiaio, tritata (34g)
- [ ] peperone rosso
  3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (45g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mini muffin con uova e formaggio

4 mini muffin - 224 kcal 17g proteine 17g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
formaggio cheddar
6 cucchiaio, grattugiato (42g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

1 contenitore(i) - 78 kcal 12g proteine 2g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
2 contenitore(i) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal 13g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Muffin alle uova con broccoli e cheddar

3 muffin(i) - 289 kcal 20g proteine 21g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
formaggio cheddar
3/4 tazza, grattugiata (85g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1 1/2 tazza (137g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Ungere gli stampi per muffin con olio d'oliva o usare i pirottini.
3. Cuoci a vapore i broccoli tritati mettendoli parzialmente coperti in un contenitore nel microonde con qualche cucchiaino d'acqua per un paio di minuti.
4. In una ciotola, sbatti insieme le uova, il sale, il pepe e i broccoli.
5. Versa il composto negli stampi per muffin e distribuisci uniformemente il formaggio sopra.
6. Cuoci in forno per circa 12-15 minuti finché non sono pronti.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arrosto di manzo

330 kcal 44g proteine 17g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

arrosto di girello di manzo
1/4 arrosto (190g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

arrosto di girello di manzo
1/2 arrosto (379g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

191 kcal 2g proteine 16g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (17mL)
pomodori
3/4 pinta, pomodorini (224g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
2 1/4 cucchiaio (34mL)
pomodori
1 1/2 pinta, pomodorini (447g)
miscela di erbe italiane
3/4 cucchiaio (8g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spaghetti di zucchine al formaggio

262 kcal 12g proteine 22g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

zucchine
1/2 medio (98g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)
formaggio
6 cucchiaio, grattugiata (42g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 medio (196g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
formaggio
3/4 tazza, grattugiata (85g)

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 gli spaghetti di zucchina 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.

Salsiccia italiana

1 salsiccia - 257 kcal 14g proteine 21g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsiccia di maiale italiana, cruda
1 salsicciotto (108g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal 3g proteine 5g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

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

Cosce di pollo Buffalo

8 oz - 467 kcal 36g proteine 36g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (20mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pomodori saltati con aglio ed erbe

85 kcal 1g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1/3 pinta, pomodorini (99g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/3 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
2/3 pinta, pomodorini (199g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal 77g proteine 18g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

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.\r\nScalda 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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i) - 216 kcal 17g proteine 16g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
1 tazza, grattugiato (126g)
affettati di prosciutto
6 fetta (138g)

1. Stendere la fetta di prosciutto e cospargere il formaggio uniformemente sulla superficie.
2. Arrotolare il prosciutto.
3. Mettere nel microonde per 30 secondi fino a quando è caldo e il formaggio inizia a sciogliersi.
4. Servire.
5. Nota: Per preparare i pasti in anticipo, completare i passaggi 1 e 2 e avvolgere ogni involtino nella pellicola trasparente e conservare in frigorifero. Quando pronto da mangiare, rimuovere la pellicola e cuocere nel microonde.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cotenna di maiale e salsa

87 kcal 9g proteine 5g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
cotenna di maiale (pork rinds)
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci di macadamia

109 kcal 1g proteine 11g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci di macadamia

109 kcal 1g proteine 11g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

1 tasca/e - 53 kcal 6g proteine 3g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

affettati di prosciutto
1 fetta (23g)
formaggio
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
spinaci freschi
5 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto
2 fetta (46g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
spinaci freschi
10 foglie (10g)

1. Distendi una fetta di prosciutto.
2. Metti un cucchiaio di formaggio e circa 5 foglie di spinaci su metà della fetta.
3. Piega l'altra metà sopra.
4. Puoi mangiarla così com'è, oppure scaldare una padella e friggere ogni lato della tasca per un minuto o due finché non è calda e leggermente dorata.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo base

10 oz - 397 kcal 63g proteine 16g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
olio
2 cucchiaino (9mL)

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.

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 cucchiaio (8mL)

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal 0g proteine 2g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pomodori
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.

Petto di pollo al limone e pepe

13 1/3 oz - 494 kcal 85g proteine 16g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
13 1/3 oz (373g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
pepe al limone
2 1/2 cucchiaino (6g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 2/3 lbs (747g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pepe al limone
5 cucchiaino (12g)

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata Buffalo con pollo

316 kcal 40g proteine 15g grassi 5g carboidrati 1g fibre

insalata mista
2/3 tazza (20g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 lbs (151g)
yogurt greco scremato, naturale
2 2/3 cucchiaio (47g)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
cipolla, tritato
2 2/3 cucchiaio, tritata (27g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo piccolo (12,5 cm) (11g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal 2g proteine 18g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal 4g proteine 21g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
zucchine
1 1/2 medio (294g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
zucchine
3 medio (588g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

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.

Gamberi base

6 oz - 205 kcal 34g proteine 8g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
3/4 lbs (340g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungi i gamberi e cuoci per 2-3 minuti per lato finché diventano rosa e opachi. Condisci con sale, pepe o il mix di spezie desiderato.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

447 kcal 60g proteine 18g grassi 7g carboidrati 4g fibre

pomodori
3 cucchiaio di pomodorini (28g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
broccoli
6 cucchiaio, tritata (34g)
origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
zucchine, affettato
3/8 medio (74g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (45g)
cipolla, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.

Cavolfiore tritato con spinaci al burro

1 tazza/e - 64 kcal 3g proteine 4g grassi 1g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tazza/e porzioni

burro
1 cucchiaino (5g)
cavolfiore "riso" surgelato
16 cucchiaio, surgelata (106g)
spinaci freschi, tritato
1/2 tazza(e) (15g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.\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\nServire.