Dieta - Menu dieta keto da 1600 calorie

Lista della spesa Giorno 1 Giorno 2 Giorno 3 Giorno 4 Giorno 5 Giorno 6 Giorno 7 Ricette

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1620 kcal 138g proteine (34%) 107g grassi (59%) 15g carboidrati (4%) 11g fibre (3%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette con bacon
280 kcal

Pranzo

635 kcal, 26g proteine, 7g carboidrati netti, 52g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Tacos di formaggio e guacamole
3 taco/i- 525 kcal

Snack

195 kcal, 12g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Cena

510 kcal, 80g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi

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

Tilapia al burro e dragoncello
14 oz- 478 kcal

Giorno 2

1570 kcal 131g proteine (33%) 103g grassi (59%) 19g carboidrati (5%) 13g fibre (3%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette con bacon
280 kcal

Pranzo

525 kcal, 42g proteine, 9g carboidrati netti, 34g grassi

Braciole di maiale al ranch
1 braciola/e- 345 kcal

Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Snack

195 kcal, 12g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Cena

570 kcal, 56g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Involtino di lattuga con pollo Buffalo
2 involtino(i)- 439 kcal

Giorno 3

1560 kcal 140g proteine (36%) 96g grassi (55%) 20g carboidrati (5%) 15g fibre (4%)

Colazione

320 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Semi di girasole
180 kcal

Pranzo

555 kcal, 49g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi

Petti di pollo alla Caesar
6 oz- 344 kcal

Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Snack

195 kcal, 12g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi

Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Cena

490 kcal, 58g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi

Pomodori al forno
2 pomodoro(i)- 119 kcal

Tilapia fritta in padella
10 oz- 372 kcal

Giorno 4

1556 kcal 130g proteine (33%) 105g grassi (61%) 14g carboidrati (4%) 10g fibre (3%)

Colazione

320 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Semi di girasole
180 kcal

Pranzo

565 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 41g grassi

Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal

Broccoli al burro
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Semi di zucca
183 kcal

Cena

490 kcal, 58g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi

Pomodori al forno
2 pomodoro(i)- 119 kcal

Tilapia fritta in padella
10 oz- 372 kcal

Giorno 5

1571 kcal 134g proteine (34%) 97g grassi (55%) 20g carboidrati (5%) 21g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Pranzo

600 kcal, 46g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Semi di zucca
183 kcal

Cena

500 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Broccoli
4 tazza(e)- 116 kcal

Giorno 6

1537 kcal 139g proteine (36%) 98g grassi (57%) 12g carboidrati (3%) 14g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Pranzo

600 kcal, 43g proteine, 2g carboidrati netti, 46g grassi

Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Snack

150 kcal, 17g proteine, 0g carboidrati netti, 9g grassi

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

500 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Broccoli
4 tazza(e)- 116 kcal

Giorno 7

1593 kcal 120g proteine (30%) 115g grassi (65%) 11g carboidrati (3%) 9g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Pranzo

600 kcal, 43g proteine, 2g carboidrati netti, 46g grassi

Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Snack

150 kcal, 17g proteine, 0g carboidrati netti, 9g grassi

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

555 kcal, 41g proteine, 7g carboidrati netti, 38g grassi

Cosce di pollo al limone e olive
6 oz- 438 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  2 1/3 oz (72mL)
- [ ] olio
  2 1/4 oz (67mL)
- [ ] condimento Caesar
  1 1/2 cucchiaio (22g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  14 grande (700g)
- [ ] formaggio cheddar
  3/4 tazza, grattugiata (85g)
- [ ] burro
  1/4 tazza (60g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 1/2 cucchiaio (8g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  10 fetta(e) (100g)
- [ ] braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
  1 braciola (185g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  2 cucchiaio, intera (18g)
- [ ] noci miste
  6 cucchiaio (50g)
- [ ] noci
  3 cucchiaio, senza guscio (19g)
- [ ] semi di girasole
  2 oz (57g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1/2 tazza (59g)

Altro

- [ ] guacamole, confezionata
  6 cucchiaio (93g)
- [ ] cotenna di maiale (pork rinds)
  4 oz (113g)
- [ ] preparato per condimento ranch
  1/8 bustina (30 g) (4g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1 lbs (454g)

Verdure e prodotti vegetali

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  2 lbs (952g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] dragoncello fresco
  1 3/4 cucchiaino, tritato (1g)
- [ ] sale
  10 1/4 g (10g)
- [ ] pepe nero
  4 g (4g)
- [ ] timo, essiccato
  1/4 g (0g)
- [ ] aglio in polvere
  3 pizzico (1g)
- [ ] condimento Cajun
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  3 pizzico (0g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  6 cucchiaio (108g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 3/4 cucchiaio (41mL)
- [ ] salsa piccante
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] brodo di pollo
  1/8 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  14 1/4 oz (397g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  3/4 lbs (340g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  26 oz (737g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1 avocado (218g)
- [ ] succo di lime
  2 1/2 cucchiaio (38mL)
- [ ] limone
  1/4 grande (21g)
- [ ] olive verdi
  1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)

- [ ] pomodori
  6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (800g)
- [ ] aglio
  2 1/2 spicchio(i) (8g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  2 foglia esterna (56g)
- [ ] broccoli surgelati
  14 1/3 tazza (1304g)
- [ ] peperone
  3 cucchiaio, a dadini (28g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (53g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Omelette con bacon

280 kcal 20g proteine 22g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
bacon cotto, cotto e tritato
4 fetta(e) (40g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 coprile 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.

Semi di girasole

180 kcal 9g proteine 14g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Omelette Southwest con bacon

287 kcal 20g proteine 22g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
peperone
3 cucchiaio, a dadini (28g)
cipolla
3 cucchiaio, tritato (30g)
uova
6 grande (300g)
bacon cotto, cotto e tritato
6 fetta(e) (60g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il peperone, la cipolla e il bacon su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal 23g proteine 43g grassi 6g carboidrati 6g fibre

Dà 3 taco/i porzioni

formaggio cheddar
3/4 tazza, grattugiata (85g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Braciole di maiale al ranch

1 braciola/e - 345 kcal 40g proteine 20g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 1 braciola/e porzioni

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 braciola (185g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
preparato per condimento ranch
1/8 bustina (30 g) (4g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutte le braciole di maiale.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati delle braciole e strofinare fino a quando sono completamente ricoperte.\r\nDisporre le braciole in una pirofila e cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il maiale è completamente cotto.\r\nServire!

Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal 2g proteine 14g grassi 7g carboidrati 3g fibre

Dà 3 pomodoro(i) porzioni

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Petti di pollo alla Caesar

6 oz - 344 kcal 41g proteine 19g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
condimento Caesar
1 1/2 cucchiaio (22g)
formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaio (8g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal 8g proteine 14g grassi 6g carboidrati 8g fibre

Dà 3 tazza(e) porzioni

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal 38g proteine 26g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
6 oz (170g)
timo, essiccato
1/2 pizzico, macinato (0g)

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.

Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e) - 178 kcal 4g proteine 15g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

sale
2/3 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/3 tazza (121g)
pepe nero
2/3 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (19g)

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.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal 3g proteine 18g grassi 7g carboidrati 8g fibre

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal 43g proteine 21g grassi 1g carboidrati 0g fibre

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Pranzo 6

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo fritto low carb

8 oz - 468 kcal 40g proteine 34g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
condimento Cajun
1/3 cucchiaino (1g)
cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1/4 oz (7g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante
3 cucchiaino (15mL)
condimento Cajun
1/4 cucchiaio (1g)
cosce di pollo con pelle
16 oz (454g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1/2 oz (14g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinate brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal 3g proteine 12g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal 3g proteine 9g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)
cotenna di maiale (pork rinds)
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Semi di zucca

183 kcal 9g proteine 15g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal 17g proteine 9g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
2 oz (57g)

1. Buon appetito.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori al forno

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

Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

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

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.

Tilapia al burro e dragoncello

14 oz - 478 kcal 79g proteine 17g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 14 oz porzioni

tilapia cruda
14 oz (392g)
dragoncello fresco
1 3/4 cucchiaino, tritato (1g)
burro
2 1/2 cucchiaino (12g)
aglio, tritato
1 3/4 spicchio (5g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotolina, sciogli il burro al microonde per pochi secondi. Mescola aglio, dragoncello e un pizzico di sale.
3. Posiziona i filetti di tilapia sulla teglia preparata e versa uniformemente il burro aromatico sopra.
4. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o fino a quando la tilapia è opaca e si sfalda facilmente con una forchetta. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal 3g proteine 12g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal 54g proteine 21g grassi 3g carboidrati 6g fibre

Dà 2 involtino(i) porzioni

sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (227g)
pomodori, tagliato a metà
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)
avocado, tritato
1/3 avocado (67g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involtino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal 48g proteine 21g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
18 oz (510g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

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

Broccoli

4 tazza(e) - 116 kcal 11g proteine 0g grassi 8g carboidrati 11g fibre

Per singolo pasto:

broccoli surgelati
4 tazza (364g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
8 tazza (728g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo al limone e olive

6 oz - 438 kcal 39g proteine 29g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
limone
1/4 grande (21g)
olive verdi
1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)
brodo di pollo
1/8 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

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 irrora con olio d'oliva. Strofina 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.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal 2g proteine 9g grassi 3g carboidrati 4g fibre

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.